ВЕСТНИК ЗОЖ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



№ 18 (319), сентябрь 2006 г.



Щедрые дары ушедшего лета.

Фото нашего читателя Бориса ШАКШУЕВА



Письмо в номер

СОБИРАЮ ПО ТРИ УРОЖАЯ

Я с каждого номера "ЗОЖ" собираю по три урожая оздоровления.

При чтении вестника первый раз мое внимание привлекла статья о лечении сердечных заболеваний.

Через три дня, то есть при повторном чтении, я сосредоточился на статье о лечении желудочных болезней.

Когда в третий раз перечитал "ЗОЖ", заинтересовал материал о лечении почек.

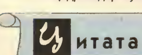
И так каждый раз — при получении свежего номера я обнаруживаю в нем как минимум по три новых лечебных подарка.

Иногда попадается заметка с невыразительным заголовком. Но тем не менее неведомая сила заставляет меня ее незамедлительно прочесть. И все равно нахожу что-то интересное и полезное.

Читая "ЗОЖ" в очередной раз, всегда говорю: "А ну-ка, мой дружок, распахни свои объятия!"

Для меня каждый номер вестника трижды окупает себя, эффективно лечит, а также заряжает физической и духовной энергией.

Адрес: Громову Ивану Павловичу, 170002 г. Тверь, ул. Чайковского, д. 25, кв. 83.



Цитата

Я люблю газету "ЗОЖ"!
В ней любой рецепт найдешь:
Выжить как и чем лечиться,
Что из трав нам пригодится,
Как болезней не бояться,
Дольше жить и улыбаться!

Адрес: Мелеховой Ирине Борисовне, 607060 Нижегородская обл., г. Выкса, ул. Белякова, д. 5, кв. 117.

Читайте сегодня:

МЫ ИДЕМ ПРЕЖНИМ КУРСОМ

Честно говоря, не знаю, с чего и начать. Тем для "Колонки" много, а места катастрофически мало — вот и приходится постоянно "наступать на горло собственной песне". А петь не то что хочется — необходимо.

Скажем, обратилась наша читательница а "ЗОЖ" с просьбой помочь решить проблему сильного потоотделения. Естественно, тут же сработала "обратная связь". В большинстве случаев абсолютно бескорыстнвя, то есть как и принято у зожевцев. Но, увы, были среди жаждущих помочь и отдельные лица... Скажем, некая Надежда Николаевна Слободчикова из Иркутской области, назвавшись народным целителем, якобы специалистом по восточной медицине, предложила аыслать сеанс по точечному массажу за... 5000 рублей.

"Потливость, — сообщает целительница, — это не просто потливость, а пустота Ян-энергии органов, которая аедет к слабости, усталости, бессилию, выпадению матки и прямой кишки. Вы должны аыслать на мое имя 5 тыс.рублей. При получении денег я сразу же отправлю заказным письмом ввш сеанс на лечение. Это моя работа и средство к существованию... Мне тоже надо жить...".

Согласитесь: аргумент относительно необходимости жить — весьма веский. Утешает лишь то, что среди зожеацев вряд ли найдутся люди, которые клюнут на столь примитивную приманку — несколько страничек текста, взятых из какой-то книжицы или иного издвния, благо таковых сегодня пруд пруди. Наша читательница не клюнула... Но остальные — будьте бдительны! Наши пенсионеры, старики и старушки, отчаявшиеся беспомощные люди для таких аот "специалистов" по восточной медицине — добыча — лучше не придумаешь. Надеюсь, впрочем, что времена, когда наших читателей облапошиаали скопом, миновали. Мы стали грамотнее, умнее, осторожнее, закаленнее, я бы сказал, в борьбе с изобретательными лохотронщиками. По зтой причине все еще популярное в России блюдо — "лапша на уши" — уже не входит в меню поклонникоа вестника. Надеюсь, по крайней мере!

Но двинемся дальше. Читатель из Нижнего Новгорода Генрих Макарьев (603158, а/я 175) пишет:

"Не могу исключить, что кому-то из читателей и понравились ваши слова в "Колонке" (№ 14 за 2006 год) о том, что, может, быть лучше "спуститься на грешную землю", но меня они скорее напугали. Мне казалось, что главная линия газеты — все-твки поддержание здорового образа жизни в целом, а не узкая публикация рецептоа... Мне лично ближе вопросы о душе и духовности. Думаю, а них заинтересоваю большинство читателей, которые "росли" бы аместе с газетой... Может быть, все-таки не стоит "спускаться", тем более что место для рецептов в газете также есть".

Признаюсь: слова в "Колонке" мне тоже не понравились — я ждал подобных писем, и они идут. Просто мне нужна была поддержкв читвтелей. Необходимо было сверить курс, свои размышления о нем с мыслями зожеацев... Конечно же, отступления не будет, тем более что рецептов — прав Генрих Макарьев — а газете предостаточно. Мы идем своим курсом, а сомнения... Они бывают у каждого человека. Особенно, когда ты, по сути, ведешь диалог с многомиллионной аудиторией. Просто хотелось бы, чтобы и аудитория настроилась на "волну" духовного роста.

Немного о номере. Мы старались сделать его как можно более информативным, не ущемляя при этом ту самую духовность. Не знаю, получилось или нет, но об одном материале хотелось бы сказать особо. Речь идет об интервью с последователем Бориса Болотова — доктором Дмитрием Наумовым — по поводу природы и предотвращения атеросклероза. Мы не случайно сопроводили материал рубрикой "Возвращение к версии". Согласитесь, это очень симпатичная версия. В любом случае в виде определенного ориентира хотя бы а вопросах питания она выглядит не столь уж безнадежно и может быть принята не только к сведению, но и к действию.

Впрочем, что я?! Номер перед вами. Читайте и мотайте на ус.

Анатолий КОРШУНОВ.

Следующий, 19-й, номер «ЗОЖ» выйдет 25 сентября с.г.

СВАРЩИК И МУЗА

Я очень сожалею, что не имею своих рецептов от болезней, которые, как гигантский спрут, прочно держат своими щупальцами не только тела, но и души людей, населяющих нашу планету. Как бывший сварщик, а теперь пенсионер, могу дать только один совет молодым: если чувствуешь, что схватил "зайчиков" в рабочее время, то нужно сразу 5-10 минут смотреть на солнце. Солнечные лучи перебивают ультрафиолет сварочной дуги, так что ночью рези в глазах не будет и не надо для облегчения накладывать бананы или картошку. Знаю это по опыту сварочной работы, которой я отдал лучшие годы своей жизни.

Вскоре мне исполнится 60 лет, на зрение не жалуюсь. Любой шов могу заварить и без очков. В основном мучает остеохондроз, с которым я борюсь, стараясь больше двигаться. Хожу пешком по 5-10 км, езжу на велосипеде. Ну, и конечно же, собираю рецепты для своих детей и внуков. Думаю, что не напрасно!

Мое богатство – Зауральский край. Здесь, на даче, меня посещает Муза. В душе-то понимаю, что эти стихи нужны не всем:

Только сердцу не прикажешь, хоть до одури
кричи:
"Брось ненужное занятье, лучше в тряпочку
молчи".
Не бросаю, не бросаю
уже сорок с лишним лет!
И несу порой печали несусветный просто бред...



Адрес: Радыгину Михаилу А., 641871 Курганская обл., г. Шадринск, ул. Архангельского, д. 34, кв. 7.

В ПОИСКАХ ЧИСТОЙ ТРАВЫ

Считаю надежным изданием вестник "ЗОЖ", благодаря которому мы, читатели, обмениваемся опытом, сами себе во многом

помогаем. Мне 80 лет, ветеран, инвалид. Но какой ни возраст, какие ни болячки, а все еще хочется что-то сделать, заниматься садом-огородом или пчелами, курами, цветами, туризмом. Я травница, многое выращиваю дома, многое беру в степи. Еще в войну комсомолкой участвовала в заготовке лекарственных трав для госпиталей. А сейчас атмосфера настолько загрязнена, что от кислотных рос и дождей растения гибнут, чистыми быть не могут, даже выращенные в собственном подворье.

К примеру, возьмем наши наделы по 3-8 соток. Строения стоят тесно, машины почти на каждом участке, земли под посев и посадку остается очень мало. И вокруг выхлопы автомобильных газов. В степи за поселком все вдоль и поперек изрезано дорогами, изъезжено машинами, тракторами. Свалки и вдоль лесополос, и в лесополосах, и у дорог, и по степи. До чего же мы стали безответственными! В довоенные годы люди имели дворы, огороды, скот, птицу, но нигде не было свалок. И по степи, и по улице босиком бегали, не опасаясь напороться на стекло или железку. А что сейчас? Не счесть пленок, пакетов, бутылок пластмассовых. Вся страна завалена этим добром от Москвы до самых до окраин. Что же будет дальше? Почему такое в России?

Чтобы найти чистую лечебную травку, я ухожу за полкилометра от дорог, от трасс в степь и гористую местность. Травы тоже мигрируют – меняют места, выживают друг друга, как и люди. Места приходится примечать и искать переселенцев. В заброшенных поселках деревья и кустарники дичают. Ну, а лекарственные сорняки — донник, лопух, тысячелистник, чернокорень и другие травы разрастаются широко, зато растения чистые, не то что в поселке.

Случается, идешь через парк и видишь, как собирают женщины листья одуванчика, тут же, под ногами прохожих и выгульных собак. Станешь им подсказывать, они обижаются. Необразованность! Большинство ведь не заглядывает ни в книги, ни в журналы. Живут тем, чем поделилась кума на лавочке. И жаль бывает, что еще многие не выписывают "ЗОЖ". Ведь вестник доступен по цене, но главное — в нем очень много полезных советов. А лекции врачей такие, каких не получишь ни в какой поликлинике.

Адрес: Степаненко Валентине Васильевне, 356140 Ставропольский край, г. Изобильный, ул. Буденного, д. 9.

ГИМНАСТИКА ЛУЧШЕ ВСЕГО!

С вестником познакомилась в 2002 году, когда на душе было очень тяжело — потеряла мужа, прожив с ним вместе 42 года. Вестник меня вернул к жизни.

Здоровье растратила, как и многие, в молодости. Плохо только, что лет с 50 начинаешь понимать необходимость заботы о нем. Я по "ЗОЖ" лечила свой полиартрит, радикулит, пила квас на чистотеле по Болотову, пользовалась советами доктора Наумова. Мне помогло. Опробовала почти всю лечебную гимнастику из "ЗОЖ" и выбрала свою. Я и до этого занималась по методике Ниши, но сейчас у меня целый арсенал упражнений — 45. Каждый день минут 30-40 выполняю их по утрам и еще минут 10 вечером.

Практиковала многие виды оздоровления, о которых рассказывал "ЗОЖ". Скажу вам: все помогает, если делаешь с душой и верой. Но когда организм очищен, то лучше спортивных упражнений я ничего не нахожу. Занимаюсь уже 6 лет гимнастикой и довольна.

Мне 67 лет, родом из Николаевской области. Очень скучаю по родному краю. В 2004 году удалось побывать там впервые за 18 лет. В тех местах, как и у нас, деревеньки позаброшены, домики развалились, поля заросли. От нашего хутора Шевченково уцелело несколько хат, где живут старушки и несколько молодых людей. Нашего дома нет, стоят только две акации, где в детстве были качели. И как забилось сердечко, когда мимо проезжала, защемило на душе от детских воспоминаний! Подумалось, может, откликнется кто-нибудь из учеников Пореченской школы? Эй, вы, девочки — Валя Демешина, Галя Узниченко, а из училища — Валя Амелина, Света Чуб, Зоя Сальникова, где вы? Отзовитесь!

Да, а насчет "золотой полки", что предлагают зожевцы, это хорошо, очень хорошо. Рекомендую: прочтите "Две жизни" Коры Антаровой. Стоит того. Я читала несколько раз, и каждый раз открывалось что-то новое.

Адрес: Герасименко-Бобрениченко Тамаре, 346404 Ростовская обл., г. Новочеркасск, ул. М. Горького, д. 25, кв. 2.

БАБУШКА НА... СОСНЕ

Вестник выписываю уже 5 лет и буду зожевкой до конца дней своих. Считаю, постоянные читатели и подписчики с пятилетним стажем — "наши люди". Конечно, большей частью это пожилые, одинокие, потерявшие близких, накопившие за долгую и тяжелую жизнь кучу болячек, дети страшной войны, которые перенеся тяготы и ужасы, выжили, остались людьми.

В "ЗОЖ" (№9 за 2006 год) напечатан мой рассказ: "До сих пор вспоминаю Берту". Сколько писем я получила! Сколько в них добрых слов! Этот резонанс показал, что люди неравнодушны к злу. Одно письмо пришло даже из Финляндии. А я после публикации стала более здоровой, болячки куда-то подевались. Некогда прислушиваться к себе — смотрю в почтовый ящик, а там все есть и есть письма.

Многие спрашивают, как я прожила жизнь. Считаю, что за нее стоит бороться, и как бы плохо тебе ни было, надо думать что кому-то рядом ещу хуже, и помочь этому человеку. Меня частенько раздражают в "ЗОЖ" письма одиноких женщин, которые остались одни после смерти мужа... Ушла опора, пропал смысл жизни, не находят себе места... .Полагаю, следует таким одиночкам найти себя и обрести смысл жизни в помощи другим, радуясь каждому прожитому дню, данному нам Создателем.

Вот, к слову, вспоминается один случай.

Моя мама прожила 91 год. Лет с сорока у нее стали сильно болеть ноги. Говорили — ревматизм, артрит, артроз. Лечили, а ногам становилось все хуже и хуже. Война, наверное, дала о себе знать. Белоруссия наша — партизанский край, жителям деревень досталось под самую завязку. Ведь бегали пря-

таться в болота босые, раздетые.

Маме было уже лет 80. Дом наш стоял на окраине у самого леса. Дети все выросли, разъехались, а мама наша очень любила собирать грибы. Но в лес она уже ходить не могла, потому что еле передвигала ноги, пользуясь двумя палками вместо костылей. Однако грибов-то хотелось! Вот однажды она подвязала фартук, взяла свои две палки и отправилась в лес рядом. Ну, может, метров двадцать отошла от дома. Только доковыляла до молодого сосняка, где деревья поднялись метров на пять-шесть, смотрит — колхозное стадо коров, а впереди бык. Как бык увидел маму, голову опустил, заревел и пошел в ее сторону.

Мама очнулась только тогда, когда увидела, как бык бодает рогами сосенку, на самой верхушке которой сидела она сама. Прибежал пастух Семен и отогнал быка. Смотрит на сосну, где сидит мама, и говорит: "Бабушка Федора, а вы помолодели лет на 50".

Вот что такое хотеть жить! Ее спрашивали, как она там очутилась, но мама так и не вспомнила. Пастух Семен еле стащил тогда ее с дерева. А вы еще говорите: "Ноги болят, двигаться не могу".

Адрес: Маркеловой Марии Фоковне, 305004 г. Курск, ул. Радищева, д. 50, кв. 15.

КОГДА ЗА ЧУЖИМИ ДЕТЬМИ СТОЯЛА ОЧЕРЕДЬ

Отец мой погиб в 1942-м под Курском, мама умерла в 45-м. Нас, детей, осталось четверо. Двоих старших сосед отвез в город и отдал в ФЗУ, где гарантировали общежитие, питание и одежду. А нас, младших, восьми и шести лет, сдали в детский дом в Воронежскую область. Но в 1946-47 годах здесь был большой голод, и всех детдомовских детей, чтобы не перемерли, отправили на Кавказ, в детдом в 30 км от Черкесска.

То есть страна заботилась о каждом ребенке! Не было тогда беспризорных, как сейчас, не было такого, чтобы ребенок не учился. Однако в те годы и на Кавказе случился неурожай. Тогда правительство, а может, местное руководство, издало указ: кто хочет взять детей в семью, тому на каждого ребенка полагается: 50 рублей + корова + корм для нее + огород + дрова + два раза в год одежда (курточки, брюки, платья и обувь). Колхозы, рабочие которых в основном и разобрали детей, освобождались от большей части налогов (это я знаю точно, так как мой второй отец был бухгалтером одного из колхозов).

И вот у ворот нашего детдома несколько дней стояла очередь. Брали детей и молодые, и многодетные, и престарелые. Требование к ним выдвигалось одно: чтобы дети были живы, ухожены, учились. Дважды в год в семью приезжала комиссия из двух человек, беседовала с нами. Если кому-то становилось не по силам содержать ребенка, он мог вернуть его обратно.

Нас с братом взяли Василий Степанович и Ирина Михайловна Петровы (светлая им память!), которым тогда было по 50 лет. Отец умер рано, в 55. А с мамой я прожила 44 года. Умерла она в 96 с половиной лет в 1991 году. И всегда говорила: "Как хорошо, что мы вас взяли".

Все годы мы прожили с мамой душа в душу, все горести, все радости деля пополам. До сих пор вспоминаю о ней со слезами. Она много раз мне говорила: "Смысл жизни у каждого должен быть простой: делать добро, честно работать, не "вякать" при малейшей невзгоде, а переносить беду стойко, не опускать руки, а думать, думать, как можно хотя бы что-то исправить". Это ее доподлинные слова.

Самой большой ценностью государства должны быть дети, которым жить, строить, защищать это государство. А что мы видим сейчас? У нас беспризорные малолетки, неприкаянные подростки, несовершеннолетние рабы у "хозяев", бездомные юноши и девушки. И в то же время фермеры без трудовых рук, заброшенные поля, разваленные заводы, фабрики. Мне хочется сказать: люди, кому до 50 лет, берите детей! Моя знакомая 18 лет назад взяла девочку из роддома. Я посвятила ей стихотворение.

Как обманчиво лето
в закате,
Бабье лето — сегодня
жара.
А назавтра завьюжат
метели,
Все надежды с собой
унося.
Бабье лето тебя
обмануло,
Но ведь жизнь еще
впереди,
Не бросай свою дочку
в роддоме,
Возьми на руки, крепко
прижми.
Скоро в школу пойдет
малышка,
Две косички, два банта
вразлет.
Посмотри, как любят
друг друга
Они с той, что мамой
зовет.
Две судьбы, две
доли земные
И бессонные ночи
в глазах —
У одной только горечь
и слезы,
У другой — любовь
на руках.
Пройдут годы,
И старость наступит—
Две дороги, но разных
таких.
Ты споткнешься — никто
не поддержит,
А у тех целый мир
на двоих.

Адрес: Миляковой (Костиной) Галине Прокофьевне, 394077 г. Воронеж, ул. 60-й Армии, д. 15, кв. 111.

ЖИТЬ НАДО ПРОСТО

Со мной случился конфуз. Вот пишут о своей беде те, у кого перелом шейки бедра, называя это катастрофой. А если у меня перелом обеих ног? Уж и не знаю, как это назвать. Хожу на костылях с большим трудом. Поскольку нянчиться со мной некому, то каждый день превращается в сплошные напряжения и преодоления. Но не будем о грустном.

Наш "ЗОЖ" растет, хорошеет, умнеет. Все больше статей глубоких, содержательных. Очень впечатляет материал В. Дубиной. Я сама в 1978 году прошла через онкологию (лечила меланому). Были и химиотерапия, и облучения, и операция. А потом строжайший режим: шаг вправо, шаг влево, как говорится, — беда. Падают лейкоциты, гемоглобин, кислотность... . Никаких перегрузок, стрессов, пребывания на солнце и горячих ванн — будьте любезны, все выполняйте, если хотите жить.

Давно нет на свете тех, кто лечился вместе со мной и кто беспечно махал рукой на подобные пре-

дупреждения и наставления.

Читаю сейчас свой дневник и вижу, какой интересной и разнообразной была жизнь по выходе на пенсию. Я состояла в обществе "Мемориал", участвовала в избирательных кампаниях, посещала клуб "ЗОЖ" (да-да, у нас есть такой клуб!), где мы занимались оздоровительной гимнастикой с элементами йоги, вели интересные беседы, устраивали чаепития в честь именинников. Он и сейчас работает, наш клуб. Я посещала музыкальный салон "Вдохновение", ходила на спектакли и концерты, иногда мы сами давали концерты. По четвергам выезжали в лес, гуляли, собирали травы, летом купались в пруду. Теперь "гуляю" на балконе и любуюсь на нашу симпатичную аллейку посреди улицы. По утрам на ней синим пламенем полыхает цикорий, скромно белеют ромашки, желтеет донник. Могучие тополя, стройные акации, молоденькие вязы покачивают под ветром зелеными головами. Над балконом нежно воркуют горлицы, носятся с оглушительным визгом стрижи. Вот неуемный народ! Льет дождь, а им хоть бы что, летают себе! Если перейти к противоположному окну, выходящему во двор, то там сплошная зелень, а на газонах пестрое разноцветье. И я, глядя на все это, воображаю себя в лесу. Это помогает мне жить.

Хочу сказать пару слов по поводу актуальных для зожевцев тем — "Диагноз: одиночество" и "Смысл жизни". Об одиночестве, думаю, могут говорить только те, кто тяжко болен и обездвижен. Им следовало бы быть в интернате, чтобы не чувствовать своего одиночества. А если руки-ноги целы, голова соображает, то видите, сколько я назвала интересных занятий, где можно и друзей найти.

В студенческие годы мы до хрипоты спорили на диспутах о смысле жизни. Звучали громкие фразы: любить Родину, Отечество, трудиться на благо общества и украшать родную землю. А ведь из этого и состоит жизнь! Тогда была в моде песенка со словами:

"Я радуюсь солнцу,
Я радуюсь свету,
А жить надо просто,
Затем, чтобы жить!"

Кажется, предельно ясно, для чего жить.

Ну вот и все. Писать, видимо, больше не придется. Но с вестником я не расстанусь до конца своих дней.

Адрес: Витковской Эльвире Ивановне, 346500 Ростовская обл., г. Шахты, ул. Ленина, д. 231, кв. 85.

"ЗОЖ": Да что же это такое, Эльвира Ивановна: "писать, видимо, больше не придется..." Наоборот, пишите! Не сдавайтесь! Есть мумиё, холодцы разного рода, в том числе и из рыбы, квасы по Болотову, да много чего... Наши подписчики и читатели из города Шахты, — полагаем, их немало — давайте вместе организуем помощь Эльвире Ивановне. Давайте!

ВОТ ОНА КАКАЯ, ОКАЗЫВАЕТСЯ, ПЕРЕКИСЬ!

Очень, очень сожалею, что поздно узнала о H_2O_2. У меня с детства, после сильного сотрясения мозга, болела голова. В мае 2003 года попала к замечательному врачу, который порекомендовал пить перекись водорода именно как противоинсультное средство. И дал схему. Но сразу как-то не получилось пить. А через три месяца у меня случился микроинсульт. Думаю, если бы я сразу последовала совету принимать H_2O_2, то этого наверняка бы не произошло. Но это я уже сейчас такая умная стала, после трех лет знакомства с вестником.

Тогда, сразу после микроинсульта, два раза начинала пить и бросала. Только спустя полгода, с третьей попытки, стала принимать H_2O_2, и вот уже два года, как пью.

Где-то через 3-4 месяца после начала приема перекиси со мной стали происходить такие перемены! Появилось столько энергии! Могла целый день работать на участке, и усталости не было. Соседка через забор говорила: "Ты, трактор "Беларусь", отдохни, тебе же нельзя так работать". А я работала в удовольствие. Мне хотелось горы перевернуть. Вот такая она, оказывается, перекись.

В больнице я не лежала. Сначала "скорая" приезжала каждый день домой, делали капельницы. Потом по назначению невропатолога капельницы делала моя бывшая соседка Алена Маршалова, которая тогда была студенткой последнего курса медицинской академии. Затем полностью перешла на лечение по вестнику. Помогли статьи таинственного перенесшего инсульт ЭНГЭ про банки и ходьбу. Стала больше прислушиваться к своему организму. Даже невропатолог, у которого была на приеме, переписывала некоторые рецепты. Восстановительная смесь тоже очень помогает (мед, орехи, изюм, курага, лимоны).

Я, конечно, оставила работу и зимой уехала жить на дачу. Ко всему тому, что взахлеб черпала из вестника, стала еще жить в экологически чистом месте. В том самом 15-м номере обнаружила замечательный совет, как очистить организм сосновыми шишками и рисом. Я сразу же взяла его на вооружение, и сколько же из меня вышло соли!

Хорошо помогает мне чистка сосудистым эликсиром Людмилы Петровны Печениной (водочная настойка чеснока с лимонным соком и медом), о котором "ЗОЖ" (№7 за 2005 год) подробно писал.

Словом, считаю, что восстановилась полностью благодаря своему упорству, вестнику и природе. Какое счастье — вставать утром и чувствовать, что у тебя ничего не болит.

Но написать в редакцию меня побудило другое. Перечитываю сейчас старые номера вестника. И встретила письмо Валерия Александровича Ермилина из Астрахани в "ЗОЖ" (№ 8 за 2003 год), в котором он предлагает "попробовать создать центры ЗОЖ". Так вот, я хочу обратиться к зожевцам Кыргызстана: а не создать ли нам у себя центр Здорового Образа Жизни? По-моему, у меня для этого есть все условия: 20 соток земли, 3 домика, сауна, вестник "ЗОЖ" и самый целительный горный воздух.

О себе: неугомонная пенсионерка 58 лет, есть замечательный сын и две чудесные внучечки. Жду предложений и советов.

Адрес: Щеголевой Таисии Александровне, 720049 Кыргызстан, г. Бишкек, 12-й мкр, д. 69, кв. 16.

Преображение без таблеток

В "ЗОЖ" (№17 за 2006 год) публикацией "Избавь себя от "злаго червия" мы начали цикл бесед с известной целительницей, исследователем целостной биологической системы человека с точки зрения здоровья и нездоровья Надеждой Алексеевной СЕМЕНОВОЙ. В прошлой беседе с корреспондентом "ЗОЖ" для всех, кто хочет встать на путь оздоровления, но не знает, с чего начать, Надежда Алексеевна дала подробную программу первого шага к очищению организма. Сегодня разговор — о дальнейших этапах этой программы.

СУСТАВЫ БЕЗ БОЛИ И СКРИПА

"ЗОЖ": Мы хорошо очистили кишечник, избавились от паразитов, распрощались с дисбактериозом. Что дальше?

Надежда СЕМЕНОВА: Вслед за очищением кишечника и лечением дисбактериоза нужно заняться очисткой суставов. Такая последовательность позволяет избежать аллергии, других возможных токсических воздействий. Редко у кого суставы не распухают, не скрипят и не ноют к непогоде. Это признак их явного неблагополучия, большой зашлакованности.

"ЗОЖ": Итак, очистка суставов...

Н.С.: Для этого можно применять такую методику. 5 г лаврового листа кипятить в 300 мл воды в течение 5 минут. Делать это надо обязательно в открытой посуде, чтобы улетучились эфирные масла, иначе они будут раздражать почки. Затем все переливаем в термос, который первые 20 минут держим открытым. Через 3-4 часа отвар процеживаем. В течение 12 часов его следует выпить маленькими глоточками. Маленькими! Иначе можно спровоцировать кровотечение — желудочное, почечное или маточное. Процедуру повторяют три дня подряд.

В первый год чистку суставов нужно делать каждые три месяца, а затем достаточно повторять раз в год. При этом обязательны ежедневные очистительные клизмы и вегетарианское питание. Таким образом вы избавитесь от отложившихся в суставах солей, от погодных болей, от суставной усталости.

ПЕЧЕНЬ СКАЖЕТ "СПАСИБО"

"ЗОЖ": Чистку печени вы считаете самым трудным и ответственный этапом. Почему?

Н.С.: Печень современного человека — великая труженица. Химические медицинские препараты, алкоголь, никотин, некачественная пища приводят к тому, что этот орган не может в полной мере выполнять свою ответственнейшую работу — очищать кровь от остатков красных кровяных телец — билирубина, которые отжили свой 120-дневный срок. Часть билирубина остается в крови, а часть оседает на стенках желчных протоков, образуя камни. Забитые камнями желчные протоки способствуют перерождению печеночной ткани. Слишком многие знают, как мучительны цирроз, желчнокаменная болезнь.

К счастью, есть естественный и безболезненный способ очистки печени и избавления от камней. Его, например, еще в начале прошлого века с успехом применял известный русский целитель П.М.Куренной. Он давно известен американскому натуропату, профессору Н.В.Уокеру.

"ЗОЖ": В чем его особенности?

Н.С.: Подготовка к основной процедуре начинается за неделю. Это первый этап. Следует перейти на вегетарианскую диету (каши, хлеб, овощи, фрукты), а последние три дня питаться исключительно свежевыжатым, "живым" яблочным соком, приготавливая на день 2-3 литра. Пить его следует 3-6 раз в день до двух стаканов за прием.

Второй этап — непосредственно процедура. Примерно в 19 часов, когда, в соответствии с суточным биоритмом, ваша печень начинает "расслабляться", нужно лечь в постель и положить грелку на область печени. Во время процедуры лучше не вставать. На столике перед вами должны стоять заранее приготовленные стакан с 200 г оливкового масла и стакан с 200 г свежевыжатого лимонного сока (для этого потребуются всего три средних лимона), а также часы. Строго через каждые 15 минут вы должны будете выпивать по три ст. ложки масла и тут же запивать тремя ст. ложками лимонного сока. Когда стаканы опустеют, не спешите вставать и снимать грелку. Полежите еще пару часов в том же положении.

"ЗОЖ": Как мы узнаем о достигнутом результате?

Н.С.: Выброс камней обычно начинается под утро и продолжается в течение суток. Чтобы не было симптомов отравления, уже с 23 часов начинайте делать очистительные клизмы. За сутки их должно быть 8-10. Так как кишечник будет выбрасывать шлаки еще в течение недели, необходимо ежедневно очищаться клизмами. Питание сохраняйте легкое, лучше вегетарианское.

"ЗОЖ": Надежда Алексеевна, что и говорить, процедура серьезная. Всем ли она подходит?

Н.С.: Очищать печень нужно всем, даже тем, у кого удален желчный пузырь. Не бойтесь чистки, это меньшее из зол, хирургическая операция страшнее, тем более что она не устранит главную причину болезней — зашлакованность.

"ЗОЖ": Почему при выполнении именно этой процедуры многие терпят неудачу? Либо нет никакого эффекта, либо приступы, боли, "скорая помощь".

Н.С.: Надо скрупулезно и последовательно соблюдать все предписания. И не пренебрегать нюансами. В первый год оздоровления очистку печени нужно проводить раз в квартал, затем раз в год. Дату очистки назначайте во время православных постов — результаты всегда отличные.

АРБУЗНАЯ НЕДЕЛЯ ДЛЯ ПОЧЕК

"ЗОЖ": Существует много способов чистки почек. Вы по-прежнему отдаете предпочтение арбузной диете?

Н.С.: Это один из самых простых и эффективных

способов. Поэтому чистку почек нужно устраивать в арбузный сезон — в сентябре-октябре. Питайтесь целую неделю только арбузами и черным хлебом. Кроме того, ежедневно, в три часа ночи, когда наступает время суточной активности почек, садитесь в горячую ванну и, сидя в ней, съедайте целый арбуз с хлебом! Тогда почки расслабятся, и песочек обязательно выйдет. У некоторых это происходит с первой же процедуры. Поэтому позвольте себе помочиться прямо в воду. Другим требуется повторить арбузную неделю после 2-3-недельного перерыва. Для женщин эта процедура практически безболезненна, у мужчин могут быть боли в мочеиспускательном канале.

"ЗОЖ": Допустим, арбузов нет?

Н.С.: Есть другой метод: травяной чай плюс пихтовое масло. Измельчите по 50 г зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы и спорыша. В течение недели заваривайте этот сбор и пейте как чай. На седьмой день начинайте добавлять в чай по пять капель пихтового масла и, хорошо размешав, пейте его через соломинку по полстакана за полчаса до еды три раза в день. Не воспринимайте соломинку как причуду — иначе пихтовое масло может повредить эмаль зубов. Уже спустя несколько дней песок начнет выходить с бурыми масляными пятнами. Впрочем, растворенные оксалаты, ураты и фосфаты могут выходить и совершенно незаметно.

ЛИМФОСИСТЕМУ ЛУЧШЕ ЧИСТИТЬ В БАНЕ

"ЗОЖ": Поскольку лимфа — это жидкая внутренняя среда организма, нельзя ли ее очистить, увеличив прием чистой воды?

Н.С.: Увы, этого недостаточно. Но не пугайтесь, очистка лимфосистемы — простая и приятная процедура. Она продолжается всего три дня. Но провести их нужно в парной или сауне.

"ЗОЖ": А можно дома, в горячей ванне?

Н.С.: Ни в коем случае! Если дома, то только горячий душ, который можно принять несколько раз за день. И в парной тоже не нужно сидеть безвылазно, просто заходите почаще. Главное — хорошо пропотеть.

Перед баней примите десертную ложку глауберовой соли, растворенной в 0,5 стакана воды. А когда начнется сильное потоотделение, начинайте понемногу восполнять потерю влаги заранее приготовленной смесью воды и соков.

Вам потребуется 1 кг лимонов и по 3,5 кг или немного больше грейпфрутов и апельсинов. Это количество цитрусовых распределяется на три дня, чтобы ежедневно иметь 900 г апельсинового сока, 900 г грейпфрутового и 200 г лимонного. Плюс два литра талой воды. Соки должны быть натуральными, свежими, ни в коем случае не из пакетов!

"ЗОЖ": Сок цитрусовых — это принципиально? Нельзя его заменить, допустим, клюквенным?

Н.С.: Таких опытов я не ставила, а использовала методику, которая опробовалась в течение многих лет. Процедуру в первый год хорошо проводить каждые три месяца, а потом достаточно одного раза в год.

"ЗОЖ": Какую диету надо соблюдать в дни очистки лимфатической системы?

Н.С.: Никакой! Потому что два литра талой воды и два литра сока — это и есть ваше питание на целый день.

ЧТОБЫ СОСУДЫ СТАЛИ, КАК ШЕЛКОВЫЕ

"ЗОЖ": Возможно ли с такой же легкостью очистить кровеносную систему?

Н.С.: Очистка кровеносной системы — это заключительный этап. У большинства людей сегодня сосуды покрыты изнутри холестериновыми бляшками и известковыми наслоениями. Чтобы привести в порядок сосудистую систему, вам потребуются два стакана натурального меда, стакан толченого укропного семени, две ст. ложки молотого корня валерианы. Поместите все это в большой термос и залейте кипятком, чтобы общий объем был не менее двух литров. Через сутки настой готов. Он весь должен быть выпит по 1 ст. ложке за полчаса до еды. Вот и все.

"ЗОЖ": Значит ли это, что тот, кто прошел по этому пути до конца, станет здоровым?

Н.С.: Я прошла весь этот путь очищения, и я здорова. А вообще, система, которую я пропагандирую, не является лечением как таковым. Суть в том, что очищенный организм сам начнет устранять дефекты в своей работе. Большинство болезней как раз является следствием неправильного образа жизни, переполненного отходами желудочно-кишечного тракта, зашлакованности организма, беспорядочного питания.

"ЗОЖ": Значит, в следующий раз поговорим о вашей системе питания.

А вот строки из писем читателей «ЗОЖ»

• Я поверила в систему сразу, как только мне дали ксерокопию одной из первых публикаций Н.Семеновой еще в начале 90-х. Опробовала ее на себе. Когда наша семья эмигрировала из Краснодара в США, я "почистила" свою американскую подругу, и у нее снизился холестерин. Помогла многим поверившим мне. Система работает! Когда весной 2003 года после паразитарной очистки почистила печень, то была в шоке. Чищу печень регулярно двенадцать лет, и вдруг вышло 2 крупных и много мелких камней. И это у меня, ведущей вполне здоровый образ жизни. Вот это сила противопаразитарной чистки!

Елена Кирьянова.

г. Орландо, США.

• Провел очистку самостоятельно. Эффект потрясающий. Только один пример. В свои 45 лет подтягивался на перекладине раза четыре, стоять на голове боялся — сильные приливы крови. Мне казалось, что организм уже не поддается тренировке. Через две недели после чистки стал подтягиваться 12-15 раз, спокойно стоять на голове, бегать. Аппетит после чистки повышенный, так что надо теперь с ним "бороться".

Владимир.

г. Николаев, Украина.

• У меня были две активно развивающиеся опухоли, мастопатия, миома. Три года упорно лечилась гормонами. Обнаружили еще лямблиоз, токсоплазмоз. Гинеколог послала чиститься к Семеновой. Вернулась с детьми измученная. Недельку отдохнула, и во мне закипела энергия. Впервые за шесть лет. Стала лечить дочку, а вылечились обе. У нее за всю зиму ни соплюшки. Я каждое полнолуние чищу печень по Семеновой. Год назад готова была белые тапочки припасать, а теперь собираюсь 20 га земли осваивать.

Ольга Борисовна.

г. Москва.

О чесноке, калиновом вине и корнях подсолнуха

Я отношусь к категории косвенных участников испытаний атомных бомб. В 50-е годы учеников 8-10-х классов в сентябре освобождали от занятий в школе и направляли работать в колхоз. Однажды в ясный солнечный день мы скирдовали в поле солому. Вдруг над нашими головами высоко в небе пролетели самолеты. Спустя некоторое время мы увидели яркую вспышку, причем такую, что скирда соломы просматривалась насквозь, как человеческое тело под рентгеновскими лучами. Потом прошел сильный ветер, поднимая пыль на пригорках. За горизонтом вырос огромный черный гриб. Про источник этих явлений мы тогда ничего не знали.

Теперь я на пенсии, возраст есть возраст. Естественно, со здоровьем проблемы. Стараюсь "разбираться" с ними с помощью "ЗОЖ".

Например, летом, когда чеснок выбрасывает стрелки, я обрываю их, пропускаю через мясорубку, смешиваю с водкой и заливаю в бутылку.

Зимой ежедневно после чистки зубов, утром и вечером, беру в рот по 1 ч. ложке этой чесночной настойки и смазываю полость рта. Чесночного запаха изо рта практически не бывает. Используя эту настойку, я забыл, что такое ангина, кроме того, считаю ее очень полезной для сердца.

От давления спасаюсь калиновым вином. В сентябре, после первых легких морозцев, собираю калину, пропускаю через мясорубку, не выкидывая семян — в них много полезных веществ — и ставлю вино. Оно получается золотистое, янтарное, очень полезное и позволяющее практически всегда поддерживать давление в норме.

Благодаря "ЗОЖ" открыл для себя целебную силу отвара корней подсолнуха, приготовленного по методу Б.В. Болотова. С 90-х годов я лечился от аденомы простаты, можно сказать, без особого успеха. Зимой ночью просыпался по малой нужде многократно. А тут с осени приготовил корни подсолнуха, почистил их ножом, высушил и расщепил на мелкие кусочки. Брал чуть меньше стакана и кипятил 20 минут в эмалированной кастрюле в трех литрах воды. Настаивал 3-4 часа и пил по литру в сутки.

Выпил пять трехлитровых банок и особого эффекта не ощутил. Но когда начал пить шестую банку, почувствовал, что у меня есть подошвы на ногах, до этого они были, как свинцовые, не реагировали ни на тепло, ни на холод. Дальше — больше, стал чувствовать подошвами даже неровности в обуви.

Когда справился с десятью банками отвара, перестал просыпаться ночью по нескольку раз. Должен заметить, что в первое время при мочеиспускании боли усилились, а потом прошли совсем. Если до начала приема отвара корней подсолнуха в ногах были судороги и перед сном я успокаивал их с помощью осиновой палочки, то теперь такой надобности нет. Судороги исчезли и мочеиспускание нормализовалось.

Ханиф Муртазин.
Оренбургская обл.

Победить дисгидроз можно проще

Я читаю и выписываю газету пятый год. Впервые за это время прочитала в "ЗОЖ" (№ 11 за 2006 год) о дисгидрозе. Хочу предложить более легкий и удобный способ лечения и профилактики этого заболевания, испытанный на себе, по существу, изобретенный мною.

У меня было всего по нескольку пузырьков на обеих ступнях, там, где нежная кожа. Наверное, поэтому врач сказал: "И только-то?" И назначил лишь марганцовые ванночки для ног, посоветовав никогда в жизни не носить синтетические чулки. От ванночек пришлось отказаться после второго раза — зуд стал нестерпимым. Другим советом тоже не воспользовалась: в 24 года не хотелось походить на старушку в хлопчатобумажных чулках. Решила лечиться по смыслу.

Если дисгидроз чем-то сродни детской потнице, как выразился врач, значит, надо утром и вечером мыть ноги прохладной водой — когда с мылом, когда без мыла. Так как в пузырьках просвечивало что-то желтоватое вроде гноя, после каждого мытья втирала в каждый пузырек йод. Небольшие пузырьки очень быстро засыхали, чешуйку кожи на их месте я обрывала. Чтобы быстрее засохли пузырьки покрупнее, кожу над ними осторожно надрывала иголкой и только тогда втирала йод. Конечно, и пузырек, и иглу предварительно протирала водкой или одеколоном — что было в доме. Вылечилась за несколько дней.

За всю мою жизнь (мне сейчас 66) дисгидроз пробовал появиться еще раза 3-4. Я обрывала его тем же способом на стадии одного-двух пузырьков. Мытье ног прохладной водой перед сном и утром вошло в привычку. Видимо, поэтому я теперь редко простужаюсь. Кроме того, как только представлялась возможность, старалась ходить босиком по земле, траве. Всегда старалась носить кожаную обувь. Чулки-носки носила какие душе угодно, ежедневно меняя их. Если было очень душно или много нервничала, ноги мыла не дважды в день, а чаще. Если не было возможности мыть (в поезде дальнего следования), обтирала их мокрой, затем сухой тряпкой.

Бог миловал, никогда дисгидроз не причинял мне особых неудобств. Тем более ни разу у меня не отслаивалась вся кожа со ступней, как рассказывал врач о таких больных. Надеюсь, кому-то поможет мой метод.

Адрес: Трояковой В.В., 655004 Хакасия, г. Абакан, ул. Дзержинского, д. 191, кв. 52.

Выгнала камень без операции

В "ЗОЖ" (№ 13 за 2006 год) взволновала беседа с профессором В. А. Иванченко, и поэтому хочу рассказать, что произошло со мной.

В 2001 году сильно заболел правый бок. После УЗИ врач сказал, что если бы имел право, то перенес бы меня с топчана на операционный стол. Я была в шоке. Мне уже за 80, кроме того, пережила 7 операций, в том числе и полостные. Участковый хирург сразу поставил меня в очередь на плановую операцию — в протоке обнаружили большой камень. Я отказалась, несмотря на страх и тревогу в душе. И тут встретила доброго человека, который вытащил из меня признание о случившемся и предложил купить на всю пенсию в аптеке эссенциале форте, чтобы принимать по 1 капсуле во время завтрака, обеда и ужина.

Провериться повторно на УЗИ я пошла в феврале 2003 года. Радости моей не было предела. В протоке камня не оказалось, а небольшой остаток его плавал в желчи. Я до сих

пор не чувствую ни боли, ни горечи во рту и вообще никаких отрицательных явлений, а мне уже 86.

Прошу об этом написать в вестнике, так как в № 5 и № 6 за 2006 год были просьбы помочь избавиться от камней без операции. Буду рада, если кому-то принесу своим советом облегчение.

Мои друзья влюблены в "ЗОЖ". Пропагандируя его постоянно, я иногда иду на почту, выписываю вестник знакомым, а при встрече они со мною рассчитываются. Это, конечно, тем, кому трудно дойти до почты, а у меня она через дорогу. Желаем творческих успехов. Так держать как можно дольше!

Адрес: Игдаловой Марии Михайловне, 197110 г. Санкт-Петербург, ул. Б. Зеленина, д. 14/18, кв. 56.

"ЗОЖ": Мария Михайловна, спасибо и за совет, и за помощь. В пропаганде вестника. Сегодня для нас это весьма актуально!

РЕЦЕПТ ОТ ПАНАРИЦИЯ ПОДСКАЗАЛА МЕДСЕСТРА

Спасибо за интересную и такую нужную газету! Читательница я еще "молодая", всего 2 года, но уже вторую тетрадь рецептов пишу и рада, если кому-то могу подсказать, чем лечиться, что делать. Живу уже 21 год в Эстонии, хотя родилась в России. С 12 лет жила в Киргизии, потом в Казахстане, пос. Аксуск на Балхаше. И вот— Эстония. Хочу поделиться рецептами, которые я узнала именно там, в Аксуске. Сама я медик, работала в детской консультации, потом в физиотерапии. Однажды, помогая делать прививки в детсаду, услышала от пожилой медсестры: "Запомни рецепт от панариция, я чуть ногу не потеряла, а он меня на ноги поставил за 2 дня. Ступню раздуло, палец почернел, ни спать, ни есть не могла". Вроде оно тогда мне и ни к чему было, но запомнила.

- 30 минут держать конечность в растворе марганцовки бледно-розового цвета.
- 30 минут — в растворе настойки календулы —100 мл на 1 л воды.
- 30 минут — в растворе настойки эвкалипта — 100 мл на 1 л воды. В этом же растворе смочить бинт в 8 слоев, слегка отжать и обмотать больное место без целлофана и компрессной бумаги, закрепить бинтом.

Года через 3 пришлось опробовать этот рецепт, да не на панариции, а на куда более серьезной ране, и он оправдал себя на все 100%. Мой бывший муж работал тренером, и послали их вдвоем с водителем на базу в степь за кислородным баллоном. Ехать до базы 2 часа. Машина бортовая, баллон огромный, на борт подняли, и водитель свой конец сразу отпустил, а другим мужу придавило пальцы так, что они с боков полопались. Лето, жара, грязь, пыль. Приехали сразу в хирургическое отделение, там промыли перекисью, сделали прививку, и хирург "ободрил": 99% гарантии, что кисть придется ампутировать — мышцы полопались, все смешалось с грязью и времени прошло много. Ходи, мол, пока каждый день на перевязки.

Вечером, когда муж пришел домой, я сразу вспомнила тот рецепт, предложила, но он отказался. Больничный не взял. Уже утром все бинты были пропитаны где кровью, где гноем. Ушел на работу, оттуда — на перевязку. В очереди сидел мужчина и тоже "посочувствовал": "Руку тебе точно отрежут! Я вон с простым панарицием 3 месяца хожу, уже "волос" начался (синегнойная палочка), предлагают ампутацию". Пришел муж домой и сразу: "Давай, буду лечиться по твоему рецепту — они— врачи то есть — бинты содрали, не отмочив, не обезболив, чуть сознание не потерял. И очень уж много вышло гноя".

В первом растворе держал руку, не снимая бинтов. Они за 30 минут хорошо отмокли и легко снялись. В двух других растворах держал уже свободно. И в первую же ночь спал спокойно — боли и дерганий не было. Когда размотали бинты на второй процедуре, не оказалось и гноя, раны были чистые и появилась новая, чистая кожица. После четвертой процедуры он уже отказался руку и бинтовать — раны полностью затянулись. Через некоторое время встретил его хирург, сразу спросил, почему не ходит на перевязки, а увидев руку, был просто изумлен.

По этому рецепту можно лечить все гнойные раны. А уж сколько вылечилось с панарицием, не помню. Я сама, если после маникюра покраснеет вокруг ногтя, припухнет, делаю так: расплавляю на водяной бане парафин в бокале, опускаю на 1 секунду палец, жду, когда парафин на пальце застынет, снова макаю, и так до тех пор, пока на пальце не образуется "напальчник", довольно толстый, из парафина. Жду, пока остынет. Снимаю, бросаю обратно в бокал. Все. Лечение окончено.

А теперь хочу дать совет женщинам, и не только. При мастопатии пейте на ночь от 1 до 3 капель березового дегтя. Он противный, вонючий, но очень эффективный, попутно лечит полипы в желудке и кишечнике. Когда очистится кишечник, будут отпадать папилломы, если хотите ускорить процесс, смазывайте тем же дегтем папилломы. А чтобы не было очень противно, делайте из черного хлеба горошину, на нее капайте, кладите на корень языка и обязательно запейте молоком — максимум 0,5 стакана. Не будет запаха и отрыжки. И не раньше чем через 3 часа после еды.

Думаю, мои рецепты понятны и просты. Буду очень рада, если они кому-то помогут.

Галина Ивановна Пронина (Большакова).
Эстония.

ЛЕТОМ Я ЗАГОРАЮ, И БАНЬКА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Давно уже "ЗОЖ" стал дорогим другом и желанным гостем, которого жду с нетерпением. Мне 30 лет, 20 из них я провела в борьбе с псориазом. Пока не могу похвастаться победой, но рук не опускаю. В детстве сильно комплексовала, думала, что нет ужаснее болезни. Словно посмеявшись, природа-мать одарила меня неплохой внешностью. В женихах отбоя не было, но я боялась, всех отталкивала. В итоге нашелся человек, который полюбил меня такой, какая я есть. Но вино его сгубило... И вот я одна! Но не отчаиваюсь... Откликнитесь, товарищи по несчастью. Сообща нам будет легче бороться со своей общей бедой.

Из своего многолетнего опыта я поняла, что псориаз не любит солнце, арбузы и хорошую баню. Летом я стараюсь налегать на фрукты и овощи, загораю и банька каждый день, но обязательно с хозяйственным мылом. Если есть возможность, кушайте арбузы каждый день, организм очистится от всякой грязи. Ни в коем случае не употреблять спиртное, копченое, соленое.

Нервы успокаиваю травами: очень хорош отвар из хмеля. 1 ст. ложка на стакан воды, запарить утром и пить перед едой. И аппетит улучшается, и нервы в порядке.

Пью настой из трав такого состава: череда, бузина, зверобой, чистотел, девясил, аир болотный, кукуруза (рыльца), хвощ — все в равных пропорциях. Заваривать 1 ст. ложку смеси в стакане кипятка, нагревать 15 мин. на водяной бане, охладить и принимать по полстакана утром и вечером после еды.

За лето я себя очищаю почти полностью. Загораю, купаюсь, стараюсь быть ближе к природе, она лечит.

Я вегетарианка не из убеждения, а просто потому, что не люблю вкус, запах мяса. Не курю, не пью. И тем не менее у меня больная кожа. Значит, я твердо знаю, что никотин и мясоедение не является факторами обострения этой болезни.

Советую всем не вешать нос, а выписывать "ЗОЖ"!

Коль здоровье подкачало,
Хотите жизнь начать сначала?
Осветите надеждой лица,
"ЗОЖ" поможет исцелиться!

Спасибо за то, что вы есть, значит, и надежда есть тоже.

Жду писем.

Адрес: Марковой Ирине, 440066 г. Пенза, пр-т Строителей, д. 39, кв. 4.

НАЙТИ ХРАМ, ГДЕ ЧУВСТВУЕШЬ ОСОБУЮ БЛАГОДАТЬ

В этом году мне исполнилось 55 лет, и я теперь пенсионерка. Но продолжаю работать дежурной в МЧС.

С "ЗОЖ" знакома 5 лет, некоторые рекомендации использую. Вот уже 4 года обливаюсь холодной (вернее, комнатной) водой по системе П.К. Иванова и сутки голодаю, когда выпадают суточные дежурства. Дома голодать трудно, а на даче невозможно: всегда есть соблазн съесть какую-нибудь ягодку или травку.

Утром выхожу босиком с ведром воды во двор, похожу по зеленой травке, зимой — по снегу. Делаю зарядку до или после обливания. Два года выполняю упражнения К. Ниши. Считаю их очень эффективными, особенно при остеохондрозе. Плюс к этому хождение на ягодицах, коленях и упражнения из йоги. Недуги постепенно ушли.

Шум в ушах излечила настойкой красного клевера, опять-таки по рецепту "ЗОЖ". Сначала пила по десертной ложке 1 раз перед сном, потом перешла на 1 ч. ложку. Сделала 2 курса: месяц пила, 10 дней — перерыв. Хотела еще сделать курс для профилактики, да муж "помог": допил мою настойку, как у него мозги не лопнули! Ведь уже от одной ложки чувствуешь, как расширяются сосуды. Правда, этот рецепт годится только тогда, когда нет повышенного давления. У меня оно в норме.

Трещины на пятках прошли после смазывания солидолом. Тоже рецепт из "ЗОЖ". Чтобы не испачкать постель, заворачивала ноги газетой или тряпкой, надевала полиэтиленовый пакет и ложилась спать.

Красила как-то волосы и пренебрегла рекомендацией надевать резиновые перчатки. В результате получила химический ожог и мокнущую экзему пальцев. Полгода мучилась. Дерматолог рекомендовал: "Руку не мочить. Все делать в хлопчатобумажных и сверху — резиновых перчатках". Но в быту это очень трудно.

Что только не применяла, чтобы избавиться от недуга! Очень хорошо подсушивает кожу тертая сырая картошка с медом: на 1 стакан — 1 ч. ложка меда. Нанести смесь слоем в 1,5-2 см, держать 1-2 часа.

Но поняла — одними наружными средствами не излечусь. В это время в "ЗОЖ" повторяли рецепты бананового кваса по Болотову. Сделала такой квас и месяц пила. А тут зацвел чистотел. Начала смазывать пальцы рук желтым соком из стебельков растения. И вот чудо! Экзема прошла и больше не появлялась. А что конкретно подействовало, чистотел или квас, не могу сказать. Думаю, и то, и другое. Теперь волосы крашу только в резиновых перчатках и всем советую не отступать от инструкции.

Был артроз правого коленного сустава. С ним я два года мучилась. Коленка не просто распухла, она как бы скрючилась и уже не разгибалась. Два раза лежала в больнице, начала с уколов, процедур, прогреваний. Меня пролечили, но коленка какой была, такой и осталась. Предложили инвалидность. Я об этом даже слышать не хотела: в 50-то лет! Ходила, хромала, применяла все рецепты "ЗОЖ" от артрозов. Даже пробовала снег с солью и получила такое обморожение, врагу не пожелаешь. Вылечила ожог зверобойным маслом.

Хирург сказал, что артроз появляется не столько от простуды, сколько от отложения солей мочевой кислоты. Значит, надо выгонять соли. Одна старушка в бане рассказала, что ей 70 лет, и у нее не болят суставы: раз в год чистит их рисом. Рецепт старый и очень простой.

В 3-литровую банку с водой насыпать 2-3 ст. ложки риса. Утром его промыть и варить, 2-3 раза промывая водой. Есть на завтрак без соли. До обеда ничего больше не есть и не пить. Курс — 1 месяц в году, делать ежедневно. Я приурочиваю это лечение к Великому посту. Вот уже три года очищаю суставы рисом.

Старые травы, оставшиеся с прошлых лет, не выбрасываю. Складываю в мешок и перемешиваю. Потом завариваю в кастрюле. Купила детскую пластмассовую ванночку, в которую можно вставать на колени. Парю ноги. Затем быстро обливаю их холодной водой, вытираю.

На ночь делаю компресс: водку с маслом или настойку золотого уса с маслом, или настойку прополиса с облепиховым маслом. А утром пью чай из трав, выводящих соли: месяц — репешок, потом иван-чай, затем богородскую траву и другие растения, собранные летом. И так день за днем. Ела также по 5 листиков одуванчика в день. Как подопытный кролик — все рецепты испытывала на себе.

И вот результат: коленка разогнулась. Теперь хожу — не хромаю. Летаю! Люблю гулять по лесу, купаться в пруду.

Полвека была атеисткой. Сейчас посещаю церковь. Покрестилась. Родители мои — коммунисты, очень хорошие трудолюбивые люди, в этом году им будет по 80 лет. Отец — участник Великой Отечественной войны, в 1945 году воевал с Японией.

Отправляли сына в армию. Он сходил в церковь, покрестился. И все два года, пока служил, я за него молилась. Мне так легче было перенести разлуку. Сын вернулся домой старшим сержантом.

Теперь я понимаю, что можно обходиться без психотерапевтов и таблеток. Пойти в храм, отстоять службу, причаститься, помолиться, и камень спадет с души. Только нужно найти тот храм, где чувствуешь особую благодать.

Адрес: Митрофановой Вере Владимировне, 440039 г. Пенза, ул. 9 Января, д. 9, кв. 12.



Новинка. Что мы знаем о серебре

Сегодня трудно сказать, как давно человечество обнаружило целительные свойства этого благородного металла. Известно, например, что за 2500 лет до Рождества Христова египетские воины использовали серебро для лечения боевых ран – накладывали на них очень тонкие серебряные пластины, и раны быстро заживали. Это обусловлено бактерицидными свойствами серебра.

Бактерицидное свойство серебра проявляется уже при минимальных концентрациях в «серебряной воде» (0,01 мг/л), что достаточно для уничтожения более 260 разновидностей патогенных микробов, вирусов и грибков. Для сравнения: обычный антибиотик убивает около 6 видов микробов. По данным академика АН УССР Кульского Л.А., появившихся в 1985 году, действие «серебряной воды» при одинаковых концентрациях выше действия хлора, хлорной извести, гипохлорита натрия и других сильных окислителей. В осенне-зимний период употребление «серебряной воды» помогает организму противостоять простудным аденовирусам, парагриппозным и гриппозным вирусам. А в летний период усиливает стойкость организма к кишечным бактериальным инфекциям без развития дисбактериоза. Активные ионы серебра легко проникают в ткани живого организма и свободно циркулируют в кровотоке и жидких средах тканей. Встречаясь с патогенными микробами, вирусами и грибками, так же легко проникают через их внешнюю оболочку и приводят к их гибели.

Серебро в Ваш дом придет – всем проблемам бой дает, здоровье поправляет, микробы убивает *(народный фольклор)*

Представляем Вашему вниманию новинку от российского производителя ИОНИЗАТОР СЕРЕБРА ДЛЯ ВОДЫ «НЕВОТОН ИС-112». С помощью него Вы сможете получить 60 000 л целебной, питьевой «серебряной воды». Данного количества хватит, чтобы наполнить железнодорожную цистерну. Для сравнения: в стандартную ванну войдет около 200 л воды. Работает ИОНИЗАТОР СЕРЕБРА от сети переменного тока 220 в., но не стоит огорчаться, если у Вас нет света – Вы всегда сможете взять с собой бутылку концентрированной «серебряной воды», предварительно осеребрив её с помощью данного прибора.

Более подробно об использовании «серебряной воды» Вы узнаете, предварительно ознакомившись с инструкцией по применению. В ней очень подробно описано применение воды в домашних условиях. **Название и краткое содержание разделов:**

- БОГАТСТВО РАСТЕТ НА ЗОЛОТЕ , А ЗДОРОВЬЕ – НА СЕРЕБРЕ. Регулярное потребление питьевой «серебряной воды» восполняет недостаток серебра в организме, повышает его устойчивость к простуде, ангине, бронхиту, гриппу и ОРЗ. При желудочно-кишечных расстройствах способствует восстановлению микрофлоры органов пищеварения. Кроме того, «серебряную воду» можно использовать для консервирования продуктов, так как они лучше сохраняются.
- КТО В «СЕРЕБРЕ» КУПАЕТСЯ, ТОМУ ЗДОРОВЬЕ УЛЫБАЕТСЯ. При проблемной сухой, чувствительной коже косметологи рекомендуют ежедневное умывание «серебряной водой». А если обратиться к знатокам народной медицины, то при некоторых кожных заболеваниях и аллергиях они также посоветуют принимать «серебряные ванны».
- САД И ОГОРОД ДАЮТ «СЕРЕБРЯНЫЙ» ПРИПЛОД. Концентрат «серебряной воды» применяется для замачивания семян перед посадкой, что улучшает их всхожесть. «Серебряная вода» хороша для полива огородных растений и домашних цветов. Возросшие на такой воде растения будут менее подвержены болезням.
- «СЕРЕБРЯНЫЙ» ОБЕД НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ. «Серебряная вода» сослужит Вам добрую службу не только при различных недугах, но и даст возможность каждой хозяйке приготовить множество вкуснейших блюд «серебряной» кулинарии и напитков.
- ДОМ СОДЕРЖИМ В ЧИСТОТЕ НА «СЕРЕБРЯНОЙ ВОДЕ». Питьевой «серебряной водой» хорошо ополаскивать фрукты и овощи, а также посуду и столовые приборы. Раз в месяц полезно промывать концентратом санузлы. Промывая «серебряной водой» свое жилище, мы говорим: «НЕТ болезнетворным микробам».

Даже по краткому содержанию разделов становится понятно, что «серебряная вода» может применяться очень широко в Вашей жизни. Купите один раз прибор, и Вы на долгое время сможете обеспечить своих родных и близких Вам людей целебной водой. В качестве прибора можно не сомневаться. Гарантийный срок на него установлен 2 года.

Заказать «Невотон ИС-12» по цене **1849 руб**. можно по адресу: **302961 г. Орел, МСЦ а/я 2 (ЗОЖ), отдел «Товары-почтой»**; по **многоканальным телефонам: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77; на** сайте: **www.zacaz.ru**
Для жителей Украины – (057) 755-27-76. Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).
ГЛАВНОЕ, никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите ее при получении на почте.
Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей». Юридический адрес: 302025 г. Орел, Московское ш., 137, ООО «Торгпочта».
ОГРН 1055742019816. СЭЗ № 77.99.02.369.Д.007389.08.06

Новый взгляд на борьбу с атеросклерозом

В вестнике "ЗОЖ" (№ 9 за 2006 год) мы опубликовали интервью с винницким врачом Дмитрием Власовичем НАУМОВЫМ под заголовком "Миф и правда о холестерине". Речь, собственно, шла о борьбе с атеросклерозом — предвестником инфарктов и инсультов. Долгое время считалось, что атеросклероз возникает в основном вследствие отложения холестерина на стенках сосудов. Именно с этим связаны были рекомендации ограничить потребление животных жиров, стараться заменить их растительными. Многие так и поступали. И что же? Статистика констатирует рост числа инсультов и инфарктов среди населения. Более того, многие из тех, кто пострадал от них, имели абсолютно нормальный уровень холестерина. Доктор Наумов высказал свою, отличную от традиционной, точку зрения на причины атеросклероза. Однако тот материал носил в основном теоретический характер. Поэтому мы опять послали нашего корреспондента к доктору с заданием повернуть разговор в практическое русло.

"ЗОЖ": Дмитрий Власович, в прошлой нашей беседе вы подвергли критике холестериновую теорию атеросклероза. Извините, может быть, за бестактность, но читателю важнее знать, в чем, по-вашему, причина атеросклероза, а не то, почему холестериновая теория оказалась в калоше.

Дмитрий НАУМОВ: Совершенно верно, пусть читатели сопоставят тот факт, что к 60 годам желудок человека выделяет в 5 раз меньше соляной кислоты, чем в 20 лет. Это с одной стороны. А с другой — к 60 годам вероятность появления атеросклероза во столько же раз увеличивается. Эти процессы, как говорят математики, обратно пропорциональны друг другу. Причем атеросклероз — это прежде всего не отложение холестерина, а старение самих сосудов, появление на стенке сосуда многоядерных (то есть атипичных, старых) клеток, что отмечает академик Е.И. Чазов в своих статьях, посвященных атеросклерозу. Это очень важный момент. Клетки сосудов, отслужив положенный срок, отмирают. Вместо них нарождаются новые клетки, а старые, прекратившие свое существование, должны быть растворены. Чем, спрашивается? По теории Б.В. Болотова — пепсинами и соляной кислотой, которые вырабатываются в желудке и поступают в кровь.

"ЗОЖ": Очень многие сомневаются в том, что кислоты желудка могут поступить в кровь. Один ваш оппонент так и сказал: "О том, что в крови нет никакой соляной кислоты, знает любой лаборант".

Д.Н.: Давайте пока предположим, что умершие клетки, которых у человека за день накапливается около килограмма, действительно растворяются соляной кислотой, вырабатываемой желудком. С возрастом ее естественный дефицит приведет к тому, что этих нерастворенных клеток будет накапливаться все больше и больше, они будут мешать нарождению новых клеток, способствовать их деформации.

"ЗОЖ": Значит, надо повышать уровень соляной кислоты в организме. Как это сделать практически?

Д.Н.: Надо больше употреблять квашеностей, особенно всеми любимой квашеной капусты, содержащей много хлора. Хлор (Cl), как известно, составляющая соляной кислоты (HCl). Хорошей профилактикой атеросклероза, я считаю, будет включение в рацион борщей из квашеных овощей — капусты, свеклы, помидоров. Есть такой борщ надо горячим, так как квашеные овощи в горячем виде интенсивно связывают в кишечнике все щелочные компоненты. Это будет способствовать и быстрому снижению лишнего веса, особенно в области брызжеечной ткани. У меня есть пациентка, которая за 3 месяца похудела на 25 кг — со 120 кг до 95 кг, просто перейдя на рекомендуемое мною питание. Все разнообразные диеты и методы похудения, применяемые ею до этого, никакого результата не дали. Взрослому человеку надо съедать в неделю 2-3-4 литра горячего борща из квашеных овощей, добавляя в тарелку ложку сметаны.

"ЗОЖ": Допустимо ли готовить бульон для такого борща на мясе?

Д.Н.: Лучше всего для приготовления бульона подходит нежирная свежая свинина — ребра, позвоночник. Белок свиного мяса ближе всего по своей структуре к человеческому и поэтому усваивается наиболее полно.

Увеличению выработки соляной кислоты и пепсинов в желудке способствует употребление соли, особенно ее рассасывание во рту по 0,5 г (на кончике ч. ложки) через 30 минут после еды 5-6 раз в день.

"ЗОЖ": Сосать соль в качестве профилактики атеросклероза? Не слишком ли это, доктор? Всем известны рекомендации ограничить употребление соли при риске возникновения атеросклероза.

Д.Н.: Эти рекомендации — очередное заблуждение. Пищевая соль NaCl полностью растворима и никогда не обнаруживается ни в моче, ни где-либо еще в организме.

"ЗОЖ": Какова ее суточная норма?

Д.Н.: Классическая медицина разрешает до 9 г для больных людей. Я подчеркиваю, для больных. Здоровому человеку можно и больше — до 12-15 г в сутки. Это примерно объем одной десертной ложки.

"ЗОЖ": Мы получили одно письмо, в котором автор жалуется, что возврат к употреблению соли после нескольких лет бессолевой диеты привел к отекам век.

Д.Н.: Чтобы не было отеков, соль нужно именно рассасывать во рту, добиваясь хорошего слюноотделения. Такой прием способствует наиболее полному растворению соли еще до попадания ее в желудок.

"ЗОЖ": С соляной кислотой разобрались. Что дальше?

Д.Н.: Следующий пункт в программе профилактики атеросклероза — наиболее полное растворение непереваренных растительных жиров. Этому способствуют соленые грибы (лучше других — грузди, опята), потребляемые вместе с растительным маслом.

"ЗОЖ": Грибы с растительным маслицем? Да с лучком? Звучит неплохо. А почему именно грибы так хороши в плане наилучшего усвоения растительного жира?

Д.Н.: Не вдаваясь в подробности, скажу, что грибы обладают ферментами, спо-

собствующими расщеплению растительных масел. Регулярное потребление соленых грибов, причем именно соленых, а не маринованных, в которых эти ферменты уже не работают, обеспечит растворение уже накопившихся жировых комплексов в кишечнике, сосудах и во внутренних органах.

"ЗОЖ": Что же, сидеть на одних соленых грибах?

Д.Н.: Я этого не говорил. Достаточно будет съедать соленые грибы по 100 г в день 3-4 раза в неделю. Ощутимые результаты появятся не сразу, а примерно месяца через 2-3, так как жировой обмен — это процесс длительный. Квашеные овощи — капуста, соленые огурцы и помидоры, чеснок, свекла и другие — также послужат в этом направлении. Их присутствие на столе необходимо каждый день, суточная норма — до 150 г.

"ЗОЖ": Доктор, мы с вами беседуем уже почти полчаса, а вы еще ничего не сказали о сале. Его ведь тоже запрещают больным атеросклерозом.

Д.Н.: Это еще одно общепринятое заблуждение. Дескать, сало богато холестерином. В хорошем свежем сале холестерина практически нет. Есть его надо не реже 3-4 раз в неделю по 50 г в день. Если съедать такое сало с горчицей, аджикой или особенно с чесноком, то оно идеально растворяется на глицерин и жирные кислоты. А жирные кислоты как раз способствуют растворению холестериновых бляшек и очищают сосуды. Кроме того, жирные кислоты являются питательным субстратом для мышечных клеток, для миокарда и вообще-то подобны уксусу, а значит, закисляют организм. А из холестерина строятся гормоны — вещества, регулирующие все обменные процессы в организме.

Проведем такой эксперимент. Положим в рот на 10 минут небольшой кусочек свежего сала. Аналогичный кусочек мы намажем горчицей — как известно, она стимулирует выработку липазы — и подержим такое же время. Однозначно, кусочек, который намазан горчицей, будет растворяться быстрее. Это говорит о том, что липаза присутствует в ротовой полости. Как она там оказалась? Берусь утверждать, что через кровь.

"ЗОЖ": Чем еще можно дополнить программу борьбы с атеросклерозом?

Д.Н.: Борьбой с микробами. В нашем организме живут различные микробы — так называемые сапрофиты. Есть они и в сосудах, особенно много их в сосудах ног, на периферии сосудистой системы. Они как раз вызывают варикозное расширение вен, разрушают сосуды. Живется им там вольготней потому, что ноги чаще охлаждаются, туда хуже поступают кислоты и другие ферменты. Улучшить состояние конечностей можно уксусными протираниями. Для этого уксус (обычный столовый, 9%-ный) разводят пополам с водой и натирают им ноги после приема ванны, или сауны, или похода в баню. В острые периоды уксусные протирания надо проводить ежедневно, например, перед сном. Для профилактики атеросклероза — 2-3 раза в неделю. Уксус можно настоять на багульнике, календуле, мяте.

"ЗОЖ": Как это сделать?

Д.Н.: На пол-литровую бутылку уксуса берут 1-2 стакана растения (иголки багульника или траву календулы или мяты), настаивают 2-3 дня.

Прогревы в сауне, бане или даже в ванной тоже будут хорошей профилактикой атеросклероза.

"ЗОЖ": Как в этом смысле лучше проводить эти процедуры?

Д.Н.: Перед сауной надо выпить до полулитра кваса на багульнике, приготавливаемого по общей методике:

на 3 л воды берется 1 стакан сахара или меда, полстакана багульника, завернутого в марлю, и 1 ч. ложка сметаны. Растение надо утопить на дне банки с помощью грузила или металлического прута, чтобы не было контакта с воздухом. Настоять 2 недели.

За 30 минут до прогрева надо съесть 200 г морской капусты или других морепродуктов. После второго захода в парилку натереть тело солью, пить квас и активно потеть. Алкоголь (даже пиво) до, во время и после парилки категорически исключается.

"ЗОЖ": Прием каких препаратов вы рекомендуете для профилактики атеросклероза?

Д.Н.: Я не очень доверяю недавно появившимся разрекламированным средствам. С моей точки зрения, сало с чесноком — лучший препарат против атеросклероза. Дополнить программу борьбы с ним можно приемом аспирина — по 1 таблетке (325 мг) на ночь курсами по пять дней в неделю в течение двух месяцев.

"ЗОЖ": Что ж, вы наметили как будто бы конкретную программу по борьбе с атеросклерозом. Остался вопрос о том, есть ли соляная кислота в крови или нет?

Д.Н.: Основа жизни есть белок. Это цепь из аминокислот, закрученная в сложную спираль. Скрученный таким образом белок может впитывать в себя, как губка, разные компоненты, как щелочные, так и кислотные. Современные лабораторные исследования не направлены на определение всего, что несет в себе тот или иной белок. Таковы стереотипы науки. Вот почему не обнаруживают в крови ту же соляную кислоту, которую переносят пепсины.

Если мы оботрем температурящего больного раствором уксуса, то температура спадет, а больной выздоровеет. Это значит, что, проникая через кожу, уксус с кровью доходит до центра терморегуляции в стволе головного мозга. А, как известно, уксус в крови тоже не находят.

Беседу вел Сергей АНДРУСЕНКО.

***Программа профилактики атеросклероза* (рассчитана на 2 месяца)**

1. Введение в рацион борщей и супов из квашеных овощей. Еженедельная норма — от 2 до 4 литров в зависимости от веса и пола пациента.
2. Употребление соли в объеме до 9 г в сутки. Из этого количества надо рассасывать во рту до 3 г — по 0,5 г 5-6 раз в день через 30 минут после любого приема пищи.
3. Употребление соленых грибов с растительным (нерафинированным) маслом по 100 г в день 3-4 раза в неделю. Квашеные овощи — ежедневно до 150 г.
4. Введение в рацион свежего сала, прокрученного с чесноком в пропорции 10:1 — по 2 ст. ложки в день.
5. Обтирания конечностей 9%-ным уксусом пополам с водой — 2-3 раза в неделю.
6. Посещение сауны или бани — 1 раз в неделю.
7. Употребление морепродуктов, например, морской капусты по 50 г через полчаса после обеда и ужина ежедневно.
8. Профилактика климактерических состояний и простатита: лечение воспалительных заболеваний женских и мужских половых органов.
9. Прием аспирина либо его аналогов — аспекарда или аспирекса — по 325 мг (1 таблетка) вечером через 1 час после еды — 5 дней в неделю (с понедельника по пятницу) в течение двух месяцев.

УЧИТЬСЯ, УЧИТЬСЯ И УЧИТЬСЯ

Хочу вступить в дискуссию о смысле жизни. В статье «Как шуршит в кармане – такой смысл» в «ЗОЖ» (№ 16 за 2006 год) Колюшкина Любовь Александровна говорит, что сейчас смысл жизни заключается в деньгах.

Менталитет русских людей отличался в первую очередь заботой о своей душе: не запачкать грехом. Почитались доброта, радушие, честность, чувство долга, но никак не мошна. Все русские сказки — о добром, умном, бедном человеке, высмеиваются жадность и порок.

Менталитет потребителей – «Если ты умный, то почему бедный?» Это не наше. Богатство любой ценой всегда презиралось в народе. Сейчас трудное время, каждый сам выбирает, кому служить: Богу или мамоне.

По-моему, смысл жизни – не стоять на месте, каждый день прибавлять в копилку достижений, радоваться жизни, увеличивать доброту в себе, очищать душу от злости, гнева, уныния. То есть жить по заповедям, ничего хитрого. Светлый путь давно известен, да все время заносит в какие-то дебри. Идти по светлому пути, сохранить в себе человека, не стать свиньей. Но жизнь прожить – не поле перейти. Все наши ошибки, когда сбиваемся со светлой дороги, бродим в потемках обид, гордыни, злопамятства, малодушия.

Я печалюсь по нашей молодежи, которая топит свою молодость и силы в праздности, безделье, бескультурье. Стремление к легким деньгам не принесет удовлетворения. Легкие деньги как пришли легко, так и уйдут. Промотает нажитое добро или сын, или внук, не воспитанный примером трудолюбия и честности родителей.

Когда началась перестройка, все рушилось, заводы закрывались, людей сокращали, я ушла от борьбы за рабочие места в декретный отпуск (а было мне 34 года) и родила одного за другим троих детей. Училась вместе с ними. Уволилась с бездействующего режимного предприятия и стала уборщицей в школе, имея высшее образование (инженер-экономист, выпуск 1975 года МАИ). Дети мои учились в школе с углубленным изучением испанского языка, и я вместе с ними ходила на курсы испанского. Хотела им помочь, да и самой было интересно. Дети были со мной. Проработала 6 лет. Затем ушла на должность руководителя отделом по работе с трудными подростками и выпускниками детских домов в Центр социальной помощи семье и детям. Проработала 2 года. Но Министерство соц. защиты у нас самое бедное. Как руководитель отдела получала 2 тысячи рублей и в 2000 году уволилась. Стала работать гувернанткой. Вот где пригодились все мои знания. Еще работая в Центре соц. защиты, пошла учиться второй профессии – психолога в Московский психолого-социальный институт. Проучилась 4 года, в 53 года получила диплом педагога-психолога. Дополнительно работала репетитором английского языка. Всегда не хватало знаний по английскому языку, хотелось свободно говорить. Решила учиться в Московском институте английского языка. Все приобретенные знания нужны мне сейчас в работе. Снимаю неврозы и начинающиеся психозы у детей, учу их учиться, радостно воспринимать жизнь, учу бесконфликтному общению. И сама радуюсь их успехам, их улыбкам, смеху, достижениям в учебе, в развитии. Детки у меня разных возрастов: от 8 месяцев до 12 лет. Справляюсь и с подгузниками, и с нулевым английским третьеклассника. Работа творческая, интересная и благодарная. Нарабатываю свои ноу-хау по методикам развития и обучения. Свободного времени почти нет. Некогда унывать и впадать в депрессию. Учеба в МПСИ помогла мне самой справиться с ко-

Этюды оптимизма

ЗАТО СПО-КОЙ-НЕНЬКО ЖИВУ

Перечитала еще раз заметку «Прощался с конюхом табун» и вспомнила про нашу кобылу Зорьку.

Мы в деревне, уже после войны, ездили на корове Гальке, и сено возили, и дрова. Тут как-то заходит к нам дед Петраков и говорит моему деду: «В подсобном хозяйстве жеребенок есть, очень слабенький родился, его все равно не выходят, попроси, может, продадут». Помню, дед купил его по весу, как мясо. Принес на руках, и стали мы его на ноги ставить, как с малым ребенком возились. И выросла из жеребенка наша красавица Зорька, гнедой масти и со звездочкой на лбу. И такая умная, и послушная. Вечером я иду за ней, где она спутанная паслась, она уже головой машет. Подхожу, а она тихо-тихо ржет – только для меня и губами нежно меня теребит. Это она так радовалась мне. Животные все понимают и чувствуют, кто их любит. И я их всех помню из моего деревенского детства.

Корова Галька, так та все меня лизала своим шершавым языком. Мне 8 лет, я еле на ногах устою. Может, мою маму вспоминала, свою хозяйку.

Поросенку Борьке бока чесала, так он до чего дошел, сам подходит и валится на траву, чтоб я его почесала.

Курица Цыганка в дом, как к себе в курятник, заходила. Взлетит на плечо и из ложки клюет. Я наклонюсь, вроде плачу. Она квохтать начинает.

Кошка Полячка за мной ходила по воду.

А как они пахнут?!! Каждый посвоему: и коровка, и лошадка, и овечка. Я вообще всю живность люблю и всю природу. Букашке дорогу уступаю, жду, пока уползет. Люблю наблюдать за птицами, подкармливаю их зимой. Вы видели, какие красивые глаза у лягушек и жаб? А про цветы и говорить нечего! Все их мордашки пересмотрю! Я и погоду люблю разную. Обожаю теплый

варным недугом — депрессией. Хороший метод уйти от навязчивых проблем – учеба, совершенствование своего мастерства.

Не согласна с Соколовым Валерием Георгиевичем («ЗОЖ» № 16 за 2006 год, «Десять правил бегущего за здоровьем»). Он говорит, что бегать меньше трех раз в неделю недопустимо.

Я бегаю с подругой, когда есть время. Часто бегаем 1 раз в неделю, а иногда и с перерывами в месяц. Бежим в ритме сердца, нас обгоняют спешащие на автобус пешеходы. А мы только улыбнемся этому, оживленно беседуя, делясь впечатлениями. Бегаем 45 минут, потеем изредка. Значит, бег не впустую. Потом идем 20 минут, наслаждаясь ходьбой, природой. А дома у подруги пьем чай, смотрим телевизор 1 – 1,5 часа. Главное – движение и хорошее настроение.

Всем желаю добра и радостного восприятия каждого дня.

Адрес: Шенуковой Ольге Борисовне, 125464 г. Москва, Пятницкое ш., д. 6, кор. 3, кв. 176.

ТОЛЬКО ПОДУШКА ЗНАЛА

Пишу вам впервые, но читаю вестник с давних пор, а два последних года подписываюсь на него. Мне 70, и я очень благодарна вам за многие рецепты. А вот сегодня очень прошу вас, очень-очень прошу, пожалуйста, опубликуйте мою сердечную боль, которую вынашиваю с 18 лет.

Ищу Федора Клименко!

Ищу, чтобы извиниться перед ним, попросить прощения, что не поверила ему, когда мне было 18 лет, а Феде – 23. Познакомились мы с ним, когда он служил во Владивостоке в морфлоте. Писали друг другу теплые, интересные письма. Потом Федя проездом побывал у нас, ехал к родителям в отпуск, в Манский р-н Красноярского края, деревня Духовичи! Между нами были очень скромные отношения. Находясь у родителей, также писал мне. И на обратном пути заезжал. Ему оставалось служить 1,5 года. Мне он очень нравился, и я понимала, что нравлюсь ему тоже.

И вдруг из его деревни пришло мне письмо от одной девушки, очень унизительное. Я без всяких комментариев отправила это послание Феде. Вскоре получила от него письмо, а в конверте два письма – для меня очень теплое, и для той, что решила позлословить. Я также без лишних слов отправила и в ее адрес Федино письмо, а ему прекратила писать, только подушка знала о моих переживаниях.

И несмотря на то, что Федя только что вернулся из отпуска, он снова отпросился у командования и приехал ко мне. Трудно даже представить, каких трудов ему это стоило! Так вот тогда — а шел 1953 год — он предлагал пойти в ЗАГС, стать мужем и женой... Я же была очень гордая и чувствовала себя оскорбленной тем злым письмом из деревни. Так ушла я от замечательного парня. Всю жизнь храню фотографию, где мы с Федей вдвоем, и письма его с красивым почерком.

Я писала в его деревню – ответили, что такой теперь нет. В Красноярске в адресном столе тоже не нашли, во Владивостоке – тоже.

Я понимаю, у всех у нас теперь давно свои семьи, дети, внуки. И все же опубликуйте мою сердечную просьбу в «ЗОЖ». Возможно, кто-нибудь из родных Феди откликнется, а, возможно, даст Господь Бог, что и сам Федя жив... Я всю жизнь его любила.

Федя прислал мне тогда еще несколько писем, звонил по телефону – я молчала, только плакала по ночам.

Немного о себе. Из города, где мы с Федей встречались, я почти сразу уехала. Больше 30 лет работала в одной из газет нашего города. Извините, пожалуйста, за плохой почерк. Перенесла инсульт. С мужем прожила больше 45 лет. Вырастили и дали образование сыну и дочери. Имею 4 внуков. Теперь вдова.

Адрес: Якименко Марии Павловне, 662161 Красноярский край, г. Ачинск, 5-й мкр, д. 17, кв. 47.

«ЗОЖ»: Да, Мария Павловна... Как это поется? "... Жизнь невозможно повернуть назад, и время ни на миг не остановишь...». А, может быть, и не надо? И еще говорят: «Что Бог ни делает, все к лучшему...» И все же, Федор Клименко, откликнитесь. Или те, кто его знает и знал. Или... Да что тут говорить... Есть еще один очень поучительный стих:

...С любимыми не расставайтесь,
Всей кровью прорастайте в них.
И каждый раз навек прощайтесь,
И каждый раз навек прощайтесь,
И каждый раз навек прощайтесь,
Когда уходите на миг!..

дождь с ветром. И снег люблю. На звездное небо и луну могу часами любоваться ночью. Летучие мыши охотятся, как молнии пролетают. Я все люблю! Я просто люблю жить!

Коротко о себе. Мне 69 лет. Сирота с 8 лет. Меня взял дедушка по матери — Соленых Максим Павлович. Жили в деревне, курорт «Учум». Школа-четырехлетка. И за 8 км в деревне школа-семилетка, куда и ходила. Поступила в г. Красноярске в техникум. И, как говорят, «и зимой, и летом» отходила 4 года в осеннем пальто (440 руб.), на которое сама и заработала: мыла полы на курорте. Мне никто не помогал. Стипендия по годам была: 140, 160, 180, 200 рублей. Часто голодной и холодной была до 19 лет, пока не пошла работать. Направили в город Игарку, где отработала 22 года. С работой, считаю, мне очень повезло, да и люди хорошие попадались: рамщики Дрянных Анатолий, Пляцковский Иосиф и другие люди. Очень мне помогла Зинаида Петровна Бирюкова из «Красноярсклесоэкспорта». И всегда говорю спасибо Любови Николаевне Еременко (Шестаковой) — помогла и с работой, и переехать в город Лесосибирск. Где и проживаю. Я всегда много читала, все, что на глаза попадет.

Наследства не получила, богатства не накопила,

Вклад отобрали, а ваучер впихали.
Зато с-п-о-к-о-й-н-е-н-ь-к-о
живу: на Канары не лечу
В Париж не... тащусь, о купальниках
не пекусь.
...На диване о т д ы х а ю,
Вестник «ЗОЖ» читаю!

Про «ЗОЖ» узнала от золовки Ирины в августе 2005 года и с тех пор не выпускаю из рук. Умножаю наши ряды. Первое – даю почитать всем своим знакомым. Второе – купила три номера «ЗОЖ»: два отнесла на бывшую работу, читайте и другим передавайте; сыну один отдала, отнес на свою работу – читайте, выписывайте. И третье – при любой возможности хвалю и ссылаюсь на «ЗОЖ».

Надеюсь, что, прочитав мою заметку, откликнутся мои игарские подруги: Аля, Рая, Галя и Аннушка Фурдина, с которой мы пели дуэтом на сцене ДК.

Адрес: Поповой (Кривошеевой) Нине Николаевне, 662543 Красноярский край, г. Лесосибирск, до востребования.

БЕЖАТЬ ВСЕГДА, БЕЖАТЬ ВЕЗДЕ!

Последнее время мне особенно интересно встречать на страницах вестника письма "братьев по бегу", которые делятся своим опытом, мыслями, планами. Например, в "ЗОЖ" (№16 за 2006 год) порадовал материал В. Г. Соколовой "10 правил бегущего за здоровьем". Долго думал — писать или нет, но решился.

Мне 70 лет, на пенсии ровно год. А бегать начал с 33 лет. До зтого играл в футбол, катался на велосипеде, неплохо плавал. Все чего-то не хватало... Но вдруг случайно попала в руки брошюра "Бег ради жизни". И пошло! Первые годы своих "забегов" тренировался 4-5 раз в неделю, потом сбавил до 3 раз. Сейчас бегаю 2 раза в неделю утром с 7 до 8.30.

В первые несколько лет проверял себя в "антибеговых ситуациях" — один раз не спалось и в 3 часа ночи отправился бегать, бегал и в жару за 30°, и в холод – минус 35°. Но зто все по молодости.

Естественно, начинать бегать нужно с ходьбы и небольшой разминки. Я начинал с 1 км. Сейчас первую половину дистанции (у меня зто 4-5 км) бегу медленно, а в конце делаю активный рывок в течение 10-15 минут. Могу включить физические упражнения, например, подтягивания, отжимания, растяжки. Порой бегаю 200-400 м спиной вперед. Ощущение такое, будто ноги отдыхают. Очень интересно! Обратно бегу быстрее, около 1 км в течение 7-8 минут. 500 м до дома иду пешком. Потом обливаюсь водой и моюсь.

Для бега использую несколько маршрутов. Все зависит от времени года, погоды и, конечно, настроения. Важно, чтобы в конце первой половины дистанции был какой-нибудь привлекательный объект — лесочек, речка, пруд, — чтобы появлялся дополнительный стимул.

С дыханием у меня проблем никогда не было. Если для вас бег стал системой, все отрегулируется автоматически. Пробовал глубокое дыхание, но не пошло. Из обуви надевал и кроссовки, и кеды, и футбольные бутсы – все подходило. Зимой бегаю в войлочных ботинках.

С самого первого дня веду "дневник бега", записываю под датой расстояние, температуру воздуха, пульс до и после бега и какое-нибудь примечание. Слежу за настроением. Важно не поддаться унынию: организм ленив и порой отказывается от нагрузок. Но после бега плохое настроение просто испаряется!

На природе то покопаю, то покошу – для работы в поле немало физических затрат нужно! Зимой ворочаю снег. А сейчас делаю для внука футбольную площадку и учу азам зтого вида спорта.

Так что мое здоровье пока без всяких "букетов". Думаю, еще лет 5 буду на ходу: зкология, качество питания не способствуют здоровью. Но бегать буду! В любое время суток, везде! Ну что еще может сравниться с бегом по простоте и доступности? Так что бегайте на здоровье!

Адрес: Майстрову Б. С., 442730 Пензенская обл., Лунинский р-н, пгт Лунино, ул. Пушкина, д. 72.

РАСТЯНИ ПОЗВОНОЧНИК СВОИМИ РУКАМИ

Двадцать с лишним лет назад шейный и поясничный остеохондроз чуть не довел меня до инвалидной коляски. Работая в то время конструктором, я мысленно представил схему силовой нагрузки позвоночника. Помолился, и Господь сподобил меня выйти на методику

Йога для всех

ТРЕНИРУЕМ БРЮШНОЕ ДЫХАНИЕ

Продолжаем занятия по программе "Йога для всех" (начало см. в "ЗОЖ" №10 за 2004 год). На прошлом занятии мы познакомились с дыханием животом. Однако, как пишут читатели, для многих оно оказалось не таким уж простым. Что же делать? Продолжать заниматься! Сегодня мы разучим способы тренировки брюшного дыхания, которые помогут освоить его всем.

Дыхание животом – зто прекрасный внутренний массаж всех органов брюшной полости. Такое дыхание улучшает пищеварение и помогает избавиться от гастритов, регулирует деятельность кишечника, во многих случаях избавляет от запоров. Брюшное дыхание снимает внутреннее напряжение, устраняет последствия стрессов и помогает нормализовать кровяное давление. Очень важно и то, что дыхание животом дает отдых сердцу и нормализует работу сердечно-сосудистой системы.

Именно позтому так важно хорошо освоить зтот вид дыхания и практиковать его ежедневно. Даже тем, у кого все уже получается хорошо, все равно стоит продолжать занятия и продвигаться дальше, так как для развития тонких мышц диафрагмы и брюшной полости требуется довольно много времени. А в будущем вы заметите, что полезный зффект дыхания со временем заметно возрастает.

Для того чтобы лучше почувствовать брюшное дыхание, а заодно и потренировать мышцы живота и диафрагмы, есть несколько способов. Самый простой из них следующий. Сидя, обхватите талию и плавно надавите пальцами рук на живот – выдох. На вдохе уменьшите давление на живот и отпустите брюшную стенку вперед, используя только мышцы живота (нижние ребра не двигаются). Повторите несколько раз.

Еще один способ: ложитесь на спину и положите на живот стопку книг или свернутое одеяло. Выдохните и расслабьтесь, а затем вдохните, стараясь поднять груз, лежащий у вас на животе. Повторите несколько раз, постепенно увеличивая груз.

исцеления позвоночника. Суть ее в следующем.

Каждый вечер перед сном, уже лежа в постели (предварительно читаю "Отче наш"), вставал на колени и на локти. При этом голову укладывал в ладони так, чтобы основания ладоней смыкались под подбородком, а большие пальцы рук обхватывали челюсти и заходили за уши. После этого начинал покачиваться вперед-назад, ощущая, как при движении назад руки тянут голову вперед. В результате (из-за разности длины плечевых и бедренных костей) происходит растяжение позвоночника. Если переставить локти немного вперед или назад, получишь разные амплитуды растяжения. При движении вперед нагрузки на позвоночник нет. Можно просто покачиваться, можно делать задержки при движении назад — кому как понравится.

Постепенно при движении назад стал потихоньку поворачивать голову ладонями вправо и влево, начиная с небольшой амплитуды — до начала появления боли в шейном отделе. Хотите верьте, хотите нет, но от шейного остеохондроза я избавился буквально за 3-4 дня.

Чтобы покончить с грудным и поясничным остеохондрозом, также принимал коленно-локтевую позицию. Затем мысленно представлял свой позвоночник и отмечал три точки его "захвата": ладони, которые цепко держат голову, основание шеи (плечевой пояс, локти), крепление позвоночника к тазу (бедренные кости, колени). И при движении назад "вытягивал" позвоночник из таза и ладонями, и плечами. Может быть, на словах не очень понятно, как это происходит. Но стоит попробовать, и все будет ясно.

После этого, приподнимая то левый, то правый локоть и одновременно прогибая или выгибая спину, делал скручивания позвоночника. Прогибание-выгибание можно выполнять и без скручивания.

Ничего не бойтесь, малейшая перегрузка блокируется возникновением боли. Значит, на время надо немного уменьшить амплитуду движений. Однако в целом она будет с каждым разом увеличиваться. А возникающая боль покажется даже приятной — как будто снимаешь с себя непомерный груз! В то же время болевые ощущения свидетельствуют, что начался процесс исцеления.

Продолжительность сеанса — от пяти до двадцати минут, в зависимости от запущенности болезни и желания выздороветь. После занятий должно быть полное отсутствие боли, в противном случае — что-то делаешь не так!

Закончив упражнения, лучше не вставать до утра, а при необходимости — не раньше чем через двадцать минут, и то потихоньку перекатываясь к краю постели и опуская ноги на пол, очень-очень м-е-д-л-е-н-н-о сесть на постели. Затем, так же м-е-д-л-е-н-н-о, опираясь руками о постель и нагнувшись вперед, встать на ноги. Только в этом случае гарантируется безопасность методики!

Желательно повторить сеанс и утром, сразу после пробуждения. Но обязательно соблюдая при этом указанные выше условия безопасности!

Естественно, во всем, тем более в оздоровлении позвоночника, надо соблюдать меру. Так что назначайте себе количество покачиваний и определяйте степень силовой нагрузки по самочувствию, не допуская перегрузок! И не забывайте помолиться перед упражнениями и после них.

Адрес: Ермилину Валерию Александровичу, 416357 Астраханская обл., Икрянинский р-н, р.п. Ильинка, ул. Волжская, д. 119.

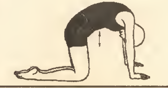
Очень хорошо брюшное дыхание развивается при выполнении некоторых йоговских поз, с которыми мы уже знакомы по предыдущим занятиям.

Дыхание в "мостике". Лягте на спину, руки вдоль бедер ладонями вниз, ноги согните в коленях. Стопы на ширине



плеч, подошвы прижаты к полу, пальцы ног смотрят вперед. Помогая себе руками, поднимитесь вверх в *сетуасану* ("мостик на плечах"). А теперь подышите животом, замечая, как на вдохе он поднимается вверх, а на выдохе свободно опускается. В этой позе часть веса приходится на плечи и грудную клетку, поэтому грудной клеткой здесь дышать намного труднее, и нам приходится развивать дыхание животом.

Дыхание в "позе кошки". В этой позе хорошо



расслабляются спина и живот, поэтому брюшное дыхание получается в ней намного легче. Опустите голову и выгните спину вверх, подобно кошке. Расслабьте живот и сделайте несколько дыханий: на выдохе живот поднимается вверх, на вдохе опускается вниз. Повторите несколько раз. В конце максимально втяните живот внутрь и подержите его так некоторое время.

Дыхание, лежа на животе. Ложитесь на живот, руки согните в локтях и поставьте ладони чуть ниже плеч, поближе к животу. В этой позе живот прижат к полу, поэтому



его движение ощущается особенно хорошо. На выдохе живот подтяните, а со вдохом постарайтесь наполнить его максимально. Если нужно, слегка оттолкнитесь от пола руками, это поможет немного разгрузить мышцы живота. Повторите упражнение несколько раз, постепенно развивая брюшное дыхание.

Владимир КАРПИНСКИЙ, инструктор йоги.

В НЕСКОЛЬКО СТРОК

Здравствуйте! Мне 36 лет. Хочу высказаться "за" лечение голоданием. Два года назад я из-за бронхиальной астмы месяцами был на больничном, было очень тяжело. Я взял отпуск на работе и, проголодав 20 дней, вылечился без лекарств. Словом, на личном опыте убедился в том, что голодание реально помогает организму стать отлаженным, хорошо работающим.

Когда же проблемы уже не с телом, а с душой — депрессия, уныние, то я читаю Льва Толстого. Он для меня — колоссальный источник нравственных сил. Если для кого-то Лев Толстой не только хороший писатель, а еще и великий учитель жизни, я был бы счастлив с таким человеком познакомиться. Пишите.

Адрес: Николаеву С., 412918 Саратовская обл., г. Вольск, ул. Чернышевского, д. 220.

* * *

Спасибо, что поместили в "ЗОЖ" (№8 за 2006 год) мое письмо "Бороться и искать, найти и не сдаваться!". Теперь почтальон каждый день приносит по три отклика, не успеваю отвечать. Одно письмо особенно удивило и обрадовало меня. Я 44 года проработала в школе, и один из моих бывших учеников, Николай Агаев, нашел меня через "ЗОЖ".

И еще одно письмо меня волнует. Любовь Васильевна Семенова из Ставрополя прислала мне весточку и вложила конверт с обратным адресом. Только вот забыла указать улицу, просто г. Ставрополь, д. 12, кв. 1. Отправила ей письмо по этому адресу, но оно вернулось. А между тем Любовь Васильевна убедительно просит ответить ей.

Адрес: Садковской Вере Семеновне, 357825 Ставропольский край, г. Георгиевск, ул. Кооперативная, д. 11а, кв. 2.

"ЗОЖ": Любовь Васильевна, откликнитесь!

* * *

Кто-то из зожевцев предложил издать письма читателей отдельной книгой. Я поддерживаю это предложение. Действительно, почему бы не собрать теплые, целительные, мудрые письма – о смысле жизни, счастье, борьбе с недугами и с самим собой за здоровье, с рецептами от болезней и одиночества? Это была бы добрая и полезная книга.

Лично я очень благодарен "ЗОЖ" и Н.В. Шевченко за чудотворную смесь водки с маслом.

Адрес: Падерину В.В., 610051 г. Киров, пос. Лянгасово, ул. О. Кошевого, д. 34, кв. 16.

* * *

В "ЗОЖ" (№ 22 за 2005 год) в рубрике "Мимоходом" была опубликована выдержка из моего письма. Столько писем не получала за всю жизнь.

По натуре я не чудачка, просто люблю людей, мне в деревне стало жить легче душевно. Людям иногда просто необходимо поменять место жительства. Было бы здорово, если бы на страницах вестника публиковались предложения, куда можно поехать, где можно жить более или менее достойно... Нищета — она ох как разъедает душу, топит ее в тоске, а отсюда все болезни.

Адрес: Мельниковой З.В., 309616 Белгородская обл., Новооскольский р-н, с. Голубино, ул. Мира, д. 6.

ЧИТАТЕЛЬ — ЧИТАТЕЛЮ

Я хотела бы помочь советом Новиковой Антонине Владимировне ("ЗОЖ" № 10 за 2006 год).

Чтобы рассосались шишки на ягодицах после уколов, я использовала замечательное растение алоказию. Лично мне помогало.

Взять 2 листа алоказии со стеблями, порезать и сложить в 0,5-литровую банку. Все это залить хорошей водкой или самогонкой и дать настояться 10-12 дней в теплом, темном месте.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

ДА, ЗОЯ, ЭТО Я! ЖДИ ПИСЬМА

Здравствуй, "ЗОЖ", дорогой мой друг! Сегодня получила сразу четыре письма от читателей после публикации стихов о деревне в "ЗОЖ" (№ 13 за 2006 год). Письма из Удмуртии, Псковщины, Ставрополья, а Владимир Охрий (один из авторов "ЗОЖ") прислал свою книгу стихов "Душа поэзией полна".

Спасибо, мои дорогие. Ваши письма — моя радость, оценка творчества, которым занимаюсь всю жизнь. Постараюсь ответить, но среди писем было одно, особое. Оно пришло почти через 50 лет от коллеги по работе в школе. Зоя Ивановна пытается узнать, та ли я Лилия Бахтерева, с которой работали после вуза в средней школе Бодайбинского района Иркутской области. Да, Зоя, это я. Жди письма. Помню нас учителями-комсомолками и нашу деревянную двухэтажную школу на далеком сибирском Севере, где морозы были до минус 60°С, минус 40°С — уже потеплело. Но как дружно и интересно мы жили. Какие давали уроки — шедевры! Все были в творческом поиске, обучая детей шахтеров, геологов. Помню наши диспуты, спектакли, интересные вечера.

МИР УВЛЕЧЕНИЙ

СМОТРЮ ДИАФИЛЬМЫ И ЗАБЫВАЮ ПРО БОЛЯЧКИ

Расскажу о своем "лекарстве", с которым прожил почти всю свою жизнь. Началось это с 1968 года. Жил я с семьей на самой окраине г. Асино в небольшой своей избушке. Ходить в клуб, в кино было далеко, и я накупил в магазине и через Посылторг диафильмов и фильмоскоп для их показа на стене и второй, ручной — коробочку примерно с кулак, с объективом. В нем можно смотреть при дневном и электрическом свете.

Ходить никуда не надо, и мы с соседями в свободное время смотрели на стене дома фильмы художественные, приключенческие, научно-популярные, жизнь замечательных людей и сказки, очень интересные сказки, нарисованные замечательными художниками, цветные, всякие легенды, мифы, предания и детские, которые я отдавал в школу и в детсад.

Сам я до того увлекся этими диафильмами — у меня их скопилось более 300 штук, что и жить без них не мог. Они для меня стали лекарством от всяких нервных расстройств, потрясений и прочих болячек. Заболела голова, и я тут же сажусь и смотрю любимый диафильм и забываю, что у меня голова есть! А когда у меня серь-

Потом берем хлопчатобумажную тряпочку, мочим в этом составе, отжимаем (чтобы с нее не капало) и делаем компресс на ягодицу, сверху накрываем полиэтиленовой пленкой, прижимаем тугими плавочками и надеваем что-нибудь теплое. Каждый вечер и утро меняем компресс. Так надо делать 7 дней. За это время шишки рассасываются. Может быть раздражение, тогда 1-2 дня отдохнуть, а затем продолжить лечение.

Желаю скорейшего выздоровления.

Адрес: Кузнецовой Наталье Ивановне, 650903 г. Кемерово, пос. Кедровка, ул. Греческая Деревня, д. 69.

А люди — это главное богатство Севера — и дружба незыблема на всю жизнь.

Долгая дорога на Север была нашим свадебным путешествием, а летом собрались наши уральские друзья поздравить нас с мужем с золотой свадьбой!

Не бойтесь на Север дороги—
Там много людского тепла,
И люди щедры, как античные боги,
И Бога достойны дела!
Дела, а не просто делишки.
Там, где не ступала нога—
В распадке рассыпана горстка домишек—
Снега и снега, и снега...
А если бывает сверхтрудно,
А если в пути горячо—
Всегда подадут тебе помощи руку
И кто-то подставит плечо.
С работы шахтер мой вернется
(Наш дом обступила тайга),
Устало молчит, но улыбка, как солнце,
И тают большие снега...

Спасибо "ЗОЖ" за новых друзей, что мне пишут, и за встречи со старыми. Спасибо, что ты есть, волшебная планета "ЗОЖ"! Все мы черпаем здесь здоровье и силы духовные.

Адрес: Бахтеревой Лилии Константиновне, 624241 Свердловская обл., г. Заречный, дер. Курманка, ул. Юбилейная, д. 1, кв. 1.

езно заболели ноги, лежал "прикованный" к кровати в одиночестве, вот тут-то меня и выручали мои милые собеседники - диафильмы! Мне теперь 75 лет, и пока видят глаза и ручку фильмоскопа вертит рука, я постоянно беседую с ними и тем успокаиваюсь. Правда, таблетками, да и прочими лекарствами тоже приходится пользоваться. Куда денешься? Болячек-то накопилось ох как много! А еще я пишу стихи, рассказы, с диафильмов переписываю сказки и дарю людям, в чем нахожу особое удовлетворение. Много было горя и печали в жизни и одиночества! Но мои дорогие собеседники всегда со мной, и я никогда с ними не расстаюсь. Я был плотником, пожарником, механизатором, художником, немного поэтом и музыкантом. А 14 мая 2006 года с женой отметили "золотую свадьбу". И во всем этом мне помогали мои верные друзья — диафильмы! Вот так!

Скорлупа, окурков груда
И бутылок полный двор!
Кто здесь был? Зачем? Откуда
Появился этот сор?
Но соседка — тетя Маня
Мне открыла тайну ту:
"Было здесь вчера собранье
По борьбе за чистоту!"

Адрес: Сметанину Роману Михайловичу, 634570 Томская обл., Томский р-н, Богашевское сельское поселение, пос. Новостройка, д. 5, кв. 2.

ВОКРУГ СВЕТА

КОЖА НЕ ЛЮБИТ ССОР

Конец супружества, распад брака обременяет не только душу, но и иммунную систему: раны на коже заживают дольше.

Ученые из университета штата Огайо (США) пригласили 42 супружеские пары в клинику. Перед тем исследователи всем участникам эксперимента нанесли на кожу маленькие ранки и 8 дней очень внимательно наблюдали процесс заживления.

У пар, живущих мирно, но "покритиковавших" партнера, раны зажили на день позже, чем если бы "критики" совсем не было, а у пар, где супруги живут в "контрах", враждуют и близки к разводу, раны зажили на два дня позже.

Кожа (за которой, конечно, стоит иммунная система), как выяснилось, не любит ссор и свар.

РАСПОЗНАТЬ ПОРАНЬШЕ И ВЫЛЕЧИТЬ!

Если ничего не болит, то и к врачу ходить нечего? Но ведь некоторые болезни подкрадываются незаметно, и чем раньше их обнаружат, тем больше шансов на успех излечения.

В 2004 году только 47% женщин и 18% мужчин – жителей Германии – прошли профилактический осмотр (кстати, бесплатный) с целью раннего выявления болезни.

Врачи бьют тревогу: так ведь можно пропустить болезнь, запустить ее.

Фонд им. Феликса Бурды объявил март 2006 года "месяцем рака кишечника" и организовал различные мероприятия и лекции на эту тему по всей стране.

ПОХУДЕЛ – И ЕЩЕ ЗАРАБОТАЛ

Более 100000 жителей Германии расстались с избыточным весом в программе "Худеть с удовольствием".

Способы, в общем-то, известны: больше углеводов, меньше жиров, гораздо больше движения. Но эта программа, которую разработал и возглавил профессор Фолькеро Подель, обогатилась новшеством: кто выполнит ее, получит назад вступительный взнос – 45 евро.

ЯБЛОКИ – НА ПЕРВОМ МЕСТЕ

У англичан есть поговорка: "An apple a day keeps the doctor away". Попробуем перевести тоже стихами: "Одно яблоко в день – доктор прячется в тень". Другими словами, не востребован.

ЧЕТЫРЕ ЧАСА, НЕ МЕНЬШЕ

Легко сказать – 4 часа после ужина не ложиться спать. Да после четырех часов опять захочется поужинать!

Но именно такой промежуток между ужином и сном назвал доктор Ясухиро Фудживара из университета в Осаке (Япония) для людей, страдающих изжогой. Изжогой и рефлюксом (перемещением жидкости в направлении, обратном физиологическому).

Жжет за грудиной, съеденное поднимается... – это происходит чаще всего тогда, когда пища жирная или острая, а также после выпивки и курения. Риск возрастает, подчеркивает японский ученый, когда между ужином и сном – малый промежуток.

Юлий КОСТИНСКИЙ.
(По материалам зарубежной прессы).

АППАРАТ «ГЕОРГИЙ» ДЛЯ БОЕВ В МИКРОМИРЕ

Его создали военные, чтобы защитить нас от гриппа, язвы желудка и биотерроризма



Архиепископ Лука, выдающийся хирург военно-полевой медицины



Вирус птичьего гриппа

ТАЙНА КОРАБЛЕЙ МАГЕЛЛАНА

Исторические звписи, время от времени приходящие к иам из глубины веков, порой просто вгоняют в ступор вполие иормальиых современных людей. Вот иедавний пример - из записок мореходов, открывших в далеком прошлом немало новых земвль. Ствло известно, что они, отправляясь в миогомесячиые плаваиия, заправляли свои корабли не прозрачиой родииковой водой, в... «ржавой» болотной.

Архиаисты, первыми увидевшие этот докумеит, были просто в шоке. Глупость какая-то, правда?! Мы же зиаем, что болотиая вода для питья ие пригодив. Не зря же ее изывают «гиилой».

Но иет! Не было бы без болотной водицы аеликих географических открытий. Мореплаватели прекрасио знали, что делвют, и ие могли поступать ииаче. В трюмвх их корвблей скверио пахиувшая вода долго сохраияла свои питьевые качества. А причиной этого были феиолы, игрввшие стерилизующую роль. Про фвиолы - кврболовую кислоту, или в просторечье «карболку», ученые зиают сегодия все. И используют а медициие как аитисептическое средство.

Однвко жизнь мало чему учит людей. Со времен Магеллаиа и Колумба проблема питьевой воды ие только ие решеив, а и во 100 крат обострилась. С плохим качеством питьевой воды связано почти 80% всех болезией, от которых страдает треть иаселеиия земиого шара. То есть 2 млрд человек!

И что, иеужто в поисках здоровья иам всем придется броситься иазад - к болотвм? К счастью, зтого ие произойдет иикогдв. Потому что есть средство получше. Вы зиаете его - серебро! Так вот, у серебра эффективность уиичтожеиия а аоде бактерий в 1750 раз выше, чем у карболовой кислоты. Да и остается бактерицидиой «серебряивя» водицв долго - в течеиие миогих месяцев. Это зиали древиие индусы. Оии обеззвражиаали аоду, опускვя в нее плвстиики серебрв. А в русской прввославной церкви святую воду для прихожаи тоже всегда выдерживвли в серебряиых сосудах.

Однвко ие все так просто. Учеиые выясиили, что вктиаиым иачалом такой воды являются отиюдь ие сами атомы серебра, а его иоиы Ag+. Только оии способиы иа иевероятиое: проникать в клетки бактерий и уиичтожать их изиутри. Уиикальное свойство было замечеио медиками. И сразу же взято на вооружеиие. Колларгол - раствор коллоидного серебра - стал иезамеиим для промывания тяжелых рви, трофических яза, а также мочеаого пузыря, пораженного хроиическими циститами. Ои используется и в виде капель при коиъюиктивитах, снимает массу проблем, когда приходится лечить ожоги и ссадииы.

Но подлиииую революцию серебро устроило в гиойной хирургии, потому что там иитеисивиость истреблеиия бактерий решвет всв. Благодаря серебру были спвсеиы миллионы людей. И в мириое, и в военное время.

АРХИЕПИСКОП ЛУКА

Среди самых зиамеиитых хирургов мира всегда особияком стояла исполиская фигура профессора В. Ф. Войио-Ясеиецкого. Равияясь нв иего, самые честные и прииципиальиыв люди строили свою жизиь. А его огромиая моиография «Очерки гиойиой хирургии», где бактерицидиое серебро является одиим из главных персоиажей, по сей деиь остается иастольиой книгой врвчей.

Не просто складывалась жизнь этого человекв. В 1917 году сорокалетиего преуспевающего доктора медицины Войно-Ясенецкого судьба забросилв иа окраииу Российской империи, в Ташкеит. Ои поехал туда, чтобы попробоввть спасти больную жеиу. Одиако теплый климат ей ие помог.

Вихри революции, бушевавшие в страие, аиачале ароде бы ие косиулись виртуозиого хирургв. Ои заведовал кафедрой в Ташкентском университете, был главиым врачом городской больницы. Но как человек глубоко верующий, обладавший иеукротимой силой воли, Войио-Ясеиецкий ие смог смолчвть, когда узиал о массовых расстрелах священиослужителей. И сделал иевероятио смелый швг: в страие, иа всех парах идущей к втеизму, стал свящеиииком. А в 1923 году - епископом под имеием Лука.

Теперь а его операционной на стеие висвла икона, в к опервциям ои приступал, прочитав молитву. Все зто и, коиечио же, его страстиая борьба за возрождеиие правослввиой церкви приводили в ярость новую влвсть. В 1923-м Войио-Ясенецкого предали суду реввоеисовета «неглвсиым порядком». Его перевезли в Москву, в Бутырку: корпус 17, камера 79. Потом былв Твгвисквя тюрьмв, тюрьма и поселеиие в Еиисейске, ссылка в Нижний Турухвиск и даже... «ссылка ив Ледовитый океаи», в занесеииое сиегом крошвчиое селеиие Плахино.

Войио-Ясеиецкого сажали и выпускали, ои объявлял голодоаки. Но где бы ии был, всегда боролся за будущее православиой церкви и ... оперировал! Да так, что в 1936 году Наркомздрав был вынужден подтвердить профессора Войио-Ясеиецкого в звании доктора медицииских ивук.

Для миогих он становился зивковой фигурой. В театрах страиы поставили сразу две пьесы, где отрицвтельный гвроой был списаи с епископа Луки: «Мы будем жить» зиамеиитого Бориса Лввренева и «Опыты» классика советской дрвматургии Константинв Треиевв. Вот какие силы были брошеиы ив борьбу с этим человеком.

Власти добились своего. В печальио извeстном 1937-м, когда после очередиой отсидки профессор зааедовал кафедрой а Ташкеитском институте иеотложиой помощи, особое совещаиие НКВД СССР постаиовило: Войио-Ясеиецкого Валеитииа Феликсовича, ои же епископ Лука, сослать а Красиоярский край сроком иа 5 лет.

Там и застала Войно-Ясеиецкого Великая Отечествеииая войив. Его иоваторские методы в гиойной хирургии оказались страие крайие иеобходимыми. Ссыльиому учеиому разрешили работать главным врачом. В красноярском госпитале № 1515 ои сделал тысячи блестящих операций. И иепремеиио добивался успеха! Во миогом потому, что в качестве союзиика и мощиого лекарствениого средства использовал серебро.

Это решало дело. Ведь при раиениях в сустав и околосуствиое пространство инфицироваииая фронтовая грязь иеизбежио попадает в раиу. Начииается иагноеиив, а зто

практически всегда означает ампутацию ноги или руки. Профессор мастерски умел разбирать и вновь собирать раненые суставы. Так, словно это были детали машин. И каждую косточку промывал убивающим бактерии раствором коллоидного серебра - колларголом. Десятки тысяч фронтовиков благодаря его методикам избежали трагической участи стать калеками.

Сталин оценил ратный подвиг хирурга. В декабре 1945 года за выдающиеся заслуги в медицине Войно-Ясенецкому присвоили высшую награду того времени - Сталинскую премию 1-й (!) степени. И это при том, что святитель Лука не только не оставил служение церкви, а и был уже членом Священного Синода.

ЧТО ПЬЮТ КОСМОНАВТЫ?

Скончался Войно-Ясенецкий в Симферополе, где его вначале назначили архиепископом Симферопольским и Крымским, а когда заболел - правящим архиереем на кафедре епархии. Он оставил после себя 1200 проповедей и бесценные труды по хирургии. Случилось это в июне 1961 года, ровно через два месяца после потрясшего мир полета в космос Юрия Гагарина. Архиепископ знал об этом вселенском событии и как ученый по достоинству оценил его.

Кстати, а вы задумывались когда-нибудь, чем космонавты утоляют жажду? Я имею в виду нынешние полеты, когда, как и во времена Магеллана, автономные путешествия длятся многие месяцы. Ответ нетрудно угадать: космонавты пьют на орбите воду из баков, стенки которых покрыты серебром.

В нашем меняющемся мире у воды, насыщенной ионами серебра, необычайно большое будущее. Она, как полагают медики, может даже стать универсальным средством лечения. Что, впрочем, неудивительно. Известно, что в таких ответственных органах человека, как мозг, железы внутренней секреции, печень, почки, кости, серебра содержится существенно больше, чем в организме в целом. И чтобы повседневно поддерживать такой уровень, наш суточный рацион должен содержать в себе не менее 90 микрограммов этого благородного металла.

То, что «серебряная вода» создает в организме человека уникальный биологический щит, это факт. Перед ним отступают простуды, грипп, инфекционные желудочно-кишечные заболевания... Но должен сразу предупредить. Ждать хорошего профилактического и уж тем более лечебного эффекта от воды, выдержанной в серебряном стакане, просто глупо. Концентрация ионов серебра должна быть в сотни раз выше!

Для этого инженеры оборонного завода «Диод» и медики из Главного военного клинического госпиталя имени Н. Н. Бурденко создали доступный каждому генератор коллоидных ионов серебра «Георгий». Работа проходила по благословению Патриарха Московского и Всея Руси Алексия II. И теперь мы имеем реальную возможность противостоять ряду заболеваний.

Но возникает вполне естественный вопрос: почему же в век вездесущих антибиотиков врачи вдруг вспомнили о бактерицидном серебре?

Да потому, что на антибиотики уже довольно трудно полагаться. Слишком уж быстро невидимые возбудители болезней стали к ним приспосабливаться. По сути, сводя на нет многолетнюю работу больших научных коллективов. «Век антибиотиков кончился!» - все чаще звучит теперь на международных конгрессах. Видимо, это так.

Но есть и другие причины. Одна из них - биотерроризм. Вспомните нашумевшую историю о «белом порошке». Письма со спорами грозной сибирской язвы в Америке кем-то были разосланы по разным адресам. Чтобы оперативно противостоять последствиям такого терроризма, и потребовалось универсальное средство, способное тотально истреблять разнообразные возбудителей болезней – от сибирской язвы до чумы. Вот военные медики и востребовали серебро. К нему любые болезнетворные микробы не могут приспособиться ни при каких обстоятельствах. И гибнут неизбежно.

Аппарат «ГЕОРГИЙ» создан по благословению Патриарха Московского и Всея Руси Алексия II

Зато ионы серебра щадят клетки полезных бактерий. Потому и не страдают люди от дисбактериоза. Не случается и других типичных для антибиотиков последствий: подавленного иммунитета, аллергических осложнений, токсикозов, лишней нагрузки на печень и почки.

ТОТАЛЬНЫЙ ИСТРЕБИТЕЛЬ МИКРОБОВ

А теперь о том, что может показаться просто невероятным. По последним данным ученых, антимикробный эффект серебра даже выше, чем у пенициллина и биомицина. Правда, здесь все зависит от концентрации ионов серебра. Чем их в серебряной воде больше, тем и мощней бактерицидный эффект. Но пациенты не должны над этим задумываться. В корпусе аппарата «Георгий» работает микропроцессор. По специальной программе он выпускает в воду ровно столько ионов серебра, сколько необходимо для лечения и профилактики конкретного заболевания. На панели вспыхивает зеленая лампочка - целебная серебряная вода готова. В случае гриппа и прочих вирусно-респираторных недугов ею полощут рот, закапывают в нос. И тогда, как показали клинические испытания в госпитале имени Н. Н. Бурденко, грипп длится уже не «эквивалентную» неделю, а лишь 3-4 дня.

При бронхите и пневмонии серебряной водой проводят ингаляции. При болезнях желудочного тракта - это прием внутрь. В случае кожных заболеваний - орошения. Если болят вены, помогут холодные противовоспалительные примочки. А еще серебряной водой делают спринцевания, микроклизмы и т.д.

Болезней, подвластных уникальному аппарату, много. Об их лечении и профилактике доходчиво рассказано в медицинской инструкции к «Георгию». Есть там и фраза, которая меня вначале немного озадачила: «Выстиранное в серебряной воде белье успешно противостоит грибковым и гнойничковым заболеваниям».

- Это же сколько надо серебряной водицы, чтобы на стирку хватило?! - спросил я у разработчиков аппарата.

- Стирайте смело, не пожалеете, - ответили они.- «Георгий» рассчитан на производство 40 тонн серебряной воды. А когда смените картридж, аппарат даст вам еще столько же. Хватит даже на очень большую семью - и на предупреждение болезней, и на лечение. Да и на бактерицидную стирку тоже.

Вот какие чудеса может творить отечественная медицинская техника! Если, конечно, ее создают любящие свое дело люди.

Роман ГРИГОРЬЕВ,
научный обозреватель

«ЧЕРЕЗ ГОД ВЫ СТАНЕТЕ СЛЕПОЙ!»

Так уж случилось: московский врач «посочувствовал» провинциалке, приехавшей к нему за помощью: «Через два года вы станете слепой». Резанул правду-матку, как ударил. Месяц она лежала в постели, отвернувшись к стене. Впала в тяжелейшую депрессию. Обострились, поднялись на дыбы все дремавшие болезни. Ну, а зрение?... В самом деле, она его практически потеряла: остался один (!) процент. Выходит, приговор свершился?

Есть люди, над которыми беды не властны. Лариса КРЫШИНА, волгоградский инженер-программист, оказалась как раз из таких. Она не захотела быть слепой. Напротив, прозрела во многом. Нет, нет, она не победила конкретно свою болезнь. Диагнозы: катаракта, дистрофия сетчатки, астигматизм. Но она преодолела страшные последствия болезни — депрессию...

У нее прекрасный цвет лица, загорелые плечи, мягкая улыбка, длинные и пушистые русые волосы. Я не могу удержаться от комплимента, и Лариса Леонидовна живо отвечает:

— Мои волосы не дают покоя многим подругам, с которыми мы купаемся в Волге круглый год: мол, сколько хлопот они тебе доставляют! Подстриглась бы покороче, будет гораздо удобнее при твоем активном образе жизни! Но, во-первых, пятьдесят пять лет — еще не тот возраст, когда женщине можно не думать о внешности. Волосы — это мое украшение, если хотите. Длинные, ухоженные волосы всегда были гордостью любой женщины.

— Но у вас не только прекрасные волосы. У вас легкая походка, плавные, уверенные жесты, стройная фигура...

— Да, сейчас у меня боевой вес — 50 килограммов, — соглашается моя собеседница. — А когда-то доходило до 80 и выше! Но я выработала свой девиз. Сказать, какой? — «Строй собственную судьбу — и будешь стройной!»

— Звучит здорово. Но выполнить, наверное, не так-то просто.

— Да, нелегко. Когда мне дали первую группу инвалидности, а было это 15 лет назад, я чувствовала себя соответственно. Это надо было перетерпеть. Сейчас те, кто меня хорошо знает, говорят, что им и в голову не приходит называть меня инвалидом, хотя бы и не вслух. Мало того, мне с легким сердцем поручают довольно сложные дела.

— И вы, по-моему, не без удовольствия принимаете их к исполнению. Или просто сами их ищете. Ведь именно вы были организатором оздоровительного клуба «Пробуждение» в Краснооктябрьском районе Волгограда?

— Да, так уж получилось. В клубе собрались в основном последователи оздоровительной системы известного народного целителя Порфирия Иванова. Ведь именно благодаря его учению, его примеру я в свое время прочно зацепилась за жизнь.

— Чуть подробнее, если можно.

— После страшного приговора насчет моего зрения довольно долго пребывала в отчаянии. Но... сумела все-таки внушить себе: не забывай, что у тебя двое детей! А что для них может быть важнее матери? Ты по-прежнему должна быть для них опорой, а не обузой. И я начала лихорадочно искать выход из тяжкого положения. Возможно, требовались именно радикальные меры, и я нашла то, что искала. Признаться, чисто случайно. В Волгоград приехала врач из Перми, она читала лекции об учении Порфирия Иванова. Кое-что об этом удивительном человеке я и прежде слышала: мол, ходил почти что голый зимой и летом, все такое прочее. Но не предполагала, насколько мощную и последовательную систему естественного оздоровления оставил после себя этот подвижник. Лекция произвела на меня огромное впечатление. А умный доктор его не испортила. В конце встречи, прежде чем попрощаться, она сказала: «Вы сейчас идете по домам? Ну а я сбегаю на вашу красавицу-Волгу да окунусь пару раз!» Дело было в конце ноября. И я подумала: если может она, то почему не смогу я? С этого все и началось.

— А вы вообще-то, наверное, человек азартный?

— Да — это черта врожденная. Помню, в детстве, когда мы жили в чудном уголке Ставропольского края, с ранней весны купались в местной речке. Она была не широкой, но быстрой, так что даже имелся небольшой водопад, метра полтора. А за ним — омут, самый настоящий, с подводным течением, круговоротом. И вот у нас был такой вид спорта — проныривать через этот омут. Не знаю, как уж нас судьба хранила, но никто не утонул. Вот вспомнила эти места — и сердце защемило: зеленая, свежая пойма реки нас так ласково принимала, а какие чудесные цветы росли по берегам! Впрочем, все это никуда не ушло, если память остается с человеком.

— А учение Порфирия Иванова? Оно прижилось?

— Надеюсь, что это так. Круглый год я хожу босиком, обливаюсь холодной водой. Купаюсь в Волге в любое время года: ощущения — непередаваемые! Выполняю дыхательные упражнения, словом, делаю то, к чему призывал Порфирий Корнеевич в своей знаменитой заповеди под названием «Детка». Удается сделать далеко не все, конечно, но многое. Если поразмыслить, то приходишь к выводу, что человек искусственно отгородился от природы: теплым жилищем, теплым пальто, обувью. Иванов имел смелость снять с себя одежду и стать босыми ногами на землю-матушку, а для чего? На моих глазах сейчас пленка, и это плохо. Но ведь и одежда наша та же пленка! Учитель, как я понимаю, открыл свои поры природе, чтобы с нею слиться, и она приняла отважного экспериментатора, которого пытались выдать за психически ненормального. А он говорил просто: «Не болезнь играет роль над человеком, а играет роль человек над болезнью»! Сейчас практически здорова. В услугах врачей не нуждаюсь.

— Что, скажите, было самым сложным на пути к вашему выздоровлению?

— То же, что у всех: лень и страх. Об этом Иванов не уставал твердить своим последователям: главное — преодолеть этих врагов человечества.

Хотя опять же выполняю не все, что намечаю. Человек склонен врать самому себе и

перекладывать ответственность за свое здоровье на кого угодно. Конечно, проще глотать таблетки, принимать в медицинских кабинетах какие-то процедуры, чем закаляться или голодать. Но если уж ты наметил другой путь — будь тверд. Мало того, понемногу повышай нагрузки, организм ко всему привыкает. А я вот никак не могу выйти в оздоровительном беге на уровень хотя бы пяти километров в день, застряла на двух...

— Да, жестко вы к себе относитесь...

— А иначе ничего не выйдет. Впрочем, система голодания у меня довольно щадящая. Давно перешла на «живую» пищу: фрукты, овощи, причем лучше их не резать, больше получишь энергии, и тем более не жарить. Различные каши, пророщенное зерно, замоченная в воде гречка — это вообще неоценимые продукты. Зимой — сухофрукты, орехи, лимоны. Вполне можно обходиться без масла, сахара и острых приправ. Да и вообще, честно говоря, я легко могу обойтись куском хлеба — съем его с удовольствием и останусь сыта.

— Говорят, что йог от чашечки риса получает больше энергии, чем джентльмен от бифштекса с кровью.

— Вот-вот. Когда-то я была ближе к этому джентльмену: любила мясо, конфеты, сухое вино, не отказывалась от рюмки коньяка... Но сейчас, когда я знаю, что даже кружка пива резко увеличивает сгустки в кровеносных сосудах человеческого глаза, употреблять алкоголь ну никак не тянет. Все это лишнее: сытная пища, красивая одежда... Средства массовой информации усиленно их рекламируют, и напрасно. Мне, например, нужно очень мало. Я человек самодостаточный. Могла бы, наверное, неплохо устроиться и на необитаемом острове. Шучу, конечно, но...

— А что же важно?

— Важна внутренняя гармония. Важно ощущать себя человеком, который распоряжается своей судьбой. У меня давно уже нет ощущения горя от собственной слепоты. Я надеюсь, что еще верну себе зрение. Но это не главное. Важнее быть в состоянии любви и благодарности. У меня прекрасная семья, муж, сын и дочь, которые получили образование и уже твердо стоят на ногах. Внуки, которых я люблю всей душой. Друзья и подруги по клубу «Пробуждение» и вообще последователи Иванова со всех концов России — мы ведь так или иначе постоянно общаемся. Помните, несколько лет назад вышла в свет в Казани книга «Бог природы», где собраны уникальные документы, свидетельства очевидцев, знавших Порфирия Иванова? Мы, волгоградцы, помогали ее выпустить: собирали деньги и потом выкупили часть тиража и бесплатно распространяли книги в больницах, школах, местах пребывания заключенных. Мы не сидим сложа руки, а пропагандируем здоровый образ жизни, проводим конференции, встречи с горожанами. Сейчас наше «Пробуждение» называется не клубом, а консультационным центром. Люди к нам тянутся: приходят, звонят. Я, кстати, уже по тембру голоса могу определить, что за человек звонит и чего он хочет. С тех пор, как пошатнулось зрение, слух обострился неимоверно! Я приобрела великолепный мир звуков: шелест листвы, пение птиц, голоса дорогих тебе людей, а музыка! Я ведь начала музицировать и даже что-то немного сочинять. Но день занят так плотно, что времени на это почти не остается.

Александр СКЛЯРЕНКО.
г. Волгоград.

"КОНДЕНСАТ" ИЗ ЗЕЛЕНЫХ МАСС ИЛИ БИЛИРУБИНОВЫЕ ПРОБКИ?

Я врач-офтальмолог высшей категории, натуропат; жена — физиотерапевт высшей категории; дочь — терапевт, кандидат медицинских наук, специалист по коллагенозам. Еще одна дочь — студентка VI курса Медицинской академии... Каждый из нас находит на страницах "ЗОЖ" — давно выписываем — что-то нужное для себя.

Медики нашей семьи убеждены: аллопатическая медицина в своем росте уперлась в потолок, и дальнейшее ее развитие возможно только в союзе с натуропатией, гомеопатией, рефлексотерапией, в том числе и Су-Джок-терапией. Все это должно объединяться усилиями самого пациента, на основе его постоянных занятий физической культурой. Мы пришли к пониманию этого давно.

В "ЗОЖ" (№13 за 2006 год) в отличной в целом статье доктора медицинских наук Валерия Андреевича Иванченко "Гоните прочь горькую жизнь" содержится отнюдь не бесспорное высказывание. Описывая завершение процесса очистки печени, уважаемый профессор утверждает: "Обычно утром в кале обнаруживаются зеленоватые массы. Но это не билирубиновые камни, как считают многие, а конденсат лимонной кислоты с желчными кислотами и оливковым маслом".

Подобное, к сожалению, приходится слышать не впервые. О этом и пойдет речь.

Более 17 лет назад я начал работать с пациентом, которому в ту пору шел 39-й год. Он вел здоровый образ жизни. Несмотря на это, без видимой причины его стали беспокоить слабость, потливость, порой одышка, тяжесть и вздутие живота.

Поворотным стал день, когда после небольшой физической нагрузки он застыл с тупой, плотной болью в правом подреберье. Печень! Чистить немедленно! В силу недостаточного уровня знаний я назначил ему слишком быстрый курс. Одна очистительная клизма, и вся очистка свернута в три дня. Последняя ночь запомнилась сильнейшей головной болью, что можно расценить как следствие всасывания токсинов из недостаточно очищенного кишечника. Часам к 12 ночи в правом подреберье появился сильный зуд.

Хотелось "разодрать кожу и почесать печень". При этом из нее стало что-то выходить. Пациент пожаловался жене, что, мол, "из печени, наверное, выходят в большом количестве черви". Часа через 2-3 все стихло, в печени "поселилась пустота и легкость", и "позвал туалет", где его ждал ответ на вопрос 27-летней давности.

Он рос в деревенской семье с домашним хозяйством, где были и огород, и сад с яблонями. В сезон яблок "падалицу" резали и сушили, в основном дети, по ходу дела съедая не один килограмм самых вкусных кусочков из общей массы. И вот однажды этот 12-летний парнишка заметил в кале какого-то "зеленого головастика". Мальчик вначале испугался, но "головастик" не шевелился.

Продолжение на стр. 24

Продолжение. Начало на стр. 23

Тогда пацан, выцарапав его, обмыл и осмотрел. Однородный зеленый студень, похожий на каплю, головастика и комету с гладкой поверхностью, начинаясь большой головкой, заканчивался тонким хвостиком. Мальчик сам понял, что это у него сидело где-то внутри, оторвалось с помощью яблок и вышло. Обнаруживая в последующем не один раз такие "зеленые кометы", ответа на вопрос: что же это такое, он так и не нашел. Потом он вырос, окончил медицинский институт, работал врачом. И вот теперь совершенно неожиданно пришел ответ.

"Зеленые кометы" лежали в унитазе. Разные по размерам и цвету — зеленые, бурые, коричневые, даже черные, но одинаковой формы и поверхности. "Эге, — подумал наш герой. — Вот тебе и "кометы"! Вот тебе и "черви" из печени! Вот тебе и яблоки из детства! Все на своих местах!"

Пробки из печени шли сутки. А еще через день свою ежедневную "пятерочку" он пробежал, как бегал 10 лет назад, легко и свободно.

Внимание:

• Зеленые билирубиновые пробки из печени (до камней они не дотягивают по плотности), способны выделяться только под воздействием кислых яблок. Оливковое масло с лимонным соком обладает аналогичным действием. В присутствии кислых яблок эффект усиливается. Форма пробок из печени, их внешний вид, поверхность не зависят от возраста, а цвет их в старшем возрасте начинает варьироваться.

Эти пробки повторяют форму выводных протоков печени. Следовательно, они формировались длительное время.

Вернемся к цитате из беседы с уважаемым профессором. Для начала сменим термин: "зеленоватые массы". Он неудачен, так как размывает предмет разговора. Мы обсуждаем билирубиновые пробки.

• А теперь вернемся к ситуации. *Во-первых*, пробки пациент обнаружил в 12 лет. Ел только яблоки. Лимоны видел на картинке, а об оливковом масле не слышал вообще. Так что "конденсироваться" "зеленым массам" там у него было не из чего.

Этот аргумент ратует за печеночное происхождение билирубиновых пробок..

• *Во-вторых*, для чистоты эксперимента представим невозможное, что в организме мальчика откуда-то взялись недостаю-

Тему подсказал читатель

БОРОДАВКИ ПОД ГИПНОЗОМ

Кожные наросты в виде бородавок причиняют немало неприятностей. Об этом пишут наши читатели. Корреспондент "ЗОЖ" Юлия Кириллова попросила рассказать о распространенном дефекте дерматовенеролога и косметолога Ольгу Алексеевну НОСЕНКО. Советы врача позволят справиться с проблемой, актуальной в любом возрасте.

ПОРОЧНЫЙ КРУГ

Внешний вид кожи, как известно, свидетельствует о состоянии здоровья. Однако неожиданное появление бородавок обычно воспринимается как косметический недостаток. Между тем это вирусное заболевание кожи. Инфекция передается при непосредственном контакте с больным или через предметы домашнего обихода (в детском саду, в бассейне, на пляже, в спортзале, в бане и т.д.). А способствуют инфицированию мелкие трещины и травмы, потливость.

Образования из роговых клеток имеют несколько разновидностей, различают бородавки обыкновенные, плоские и подошвенные. Простые, с шероховатой неровной поверхностью возникают, как правило, на тыльной стороне кистей и пальцев рук, имеют овальную форму размером от просяного до кукурузного зерна. Они безболезненны. Могут появиться в любом возрасте, но чаще всего у детей и молодежи.

Плоские (или юношеские) бородавки располагаются большей частью на лице и тыльной поверхности рук, реже – на предплечьях. Эти гладкие узелки величиной с чечевичное зерно цвета нормальной кожи или коричневатые иногда группируются и выглядят как серьезный косметический недостаток. Часто встречаются у школьников.

Подошвенные бородавки появляются у людей разного возраста в местах, испытывающих наибольшее давление обуви – под пальцами, на пятках. (Не путайте с натоптышами). Внешне они напоминают мозоли, но отличаются красноватым цветом в центре, окруженном белесыми роговыми наслоениями. Подошвенные бородавки болезненны и затрудняют ходьбу.

Конечно, возникновение бородавок не выглядит симптомом смертельно опасного заболевания, но их появление обозначает инфекционное воздействие на организм. А это свидетельствует об ослаблении иммунитета, который как раз и должен спасать от вирусной заразы. Таким образом, создается порочный круг. Ведь снижение защитных функций организма "открывает ворота" для инфекционных недугов. Так что появление непрошенных "гостей" на коже – не такая уж безобидная и далеко не только эстетическая проблема.

СОЖЖЕМ "ПРИШЕЛЬЦЕВ"!

Для уничтожения бородавок существует множество средств. Самым быстрым, легким и эффективным способом является выжигание электрическим током – электрокоагуляция. Причем иногда бывает достаточно удалить таким образом одну бородавку, как исчезнут сами без всякого лечения и остальные.

Другой распространенный метод разрушения кожных наростов –криодеструкция жидким азотом. Естественно, что подобные манипуляции выполняются только врачами-специалистами. Среди медикаментозных назначений бывает и "убойная" смесь азотной, уксусной, щавелевой, молочной кислот и нитрата меди (солкадерм), а также кондилин и очень неприятный по запаху фиризол. Кроме того, используются кератолитические лаки и мази, способствующие удалению поверхностных кожных наслоений (мази: 5%-ные ортаурациловая и теброфеновая, 1%-ная бонаортоновая и 0,5%-ная колхаминовая). Их применяют дважды в день в течение 2-3 недель.

Должна предупредить об

щие для образования "конденсата" лимонная кислота, оливковое масло, и "конденсат" все же состоялся. И подумаем, какой формы он будет? Гладкий, блестящий? С совершенно отлитой формой? Да нет же! Он будет бесформенный, рыхлый, как и полагается осадку при любой химической реакции.

• *В-третьих*, форма повторяет ход выводного печеночного протока с его расширением — от хвоста до головки с гладкой, блестящей поверхностью.

Пробка формировалась длительное время, уплотнилась, отлежавшись в этом протоке, а выделившись, сохранила его форму.

• *В-четвертых*, конденсат есть выпадение жидкой части из газа. Во время реакции между жидкостями происходит выпадение осадка, то есть твердого вещества. А какие жидкости должны реагировать у нас? Лимонная кислота с яблочной кислотой и желчными кислотами? Но кислоты между собой не реагируют, а растворяются без осадка. Остается оливковое (другое) масло, то есть жиры. Кислота жиры омыляет, то есть разжижает! Значит, при соединении всех компонентов осадок не может быть получен! Да и где там реагировать? В желудке? В двенадцатиперстной кишке? Ведь в печень и желчный пузырь, по мнению сторонников теории "конденсата", компоненты не попадают. То есть реакции там просто не может быть вообще!

• *В-пятых*, как быть с ощущением выходящих "червей" из печени с последующей "пустотой и легкостью" в ней?

Напрашиваются выводы:

• Зеленые массы не "конденсат", а билирубиновые пробки. Их удаление создает возможности для выработки чистой желчи, способной растворять камни желчного пузыря.

• Возраст! Начинать чистить печень необходимо в 10-13 лет.

• Очищение желательно проводить под руководством опытного врача.

P.S. Рассказ достоверен. Этот "самый правдивый пациент" — Я САМ!

Адрес: Уварову Анатолию Михайловичу, 628616 г.Нижневартовск, а/я 1185.

"ЗОЖ": Наблюдение опытного врача — это хорошо! Но где его взять? Поэтому... Чистимся сами, торжествуем и страдаем тоже сами. А вообще врач— специалист по очищению организма — идея весьма привлекательная.

опасной самодеятельности в использовании этого метода. Нельзя без контроля врача сжигать бородавки кислотами и щелочами. Не секрет, что некоторые наши пациенты грешат передозировкой, не соблюдают мер предосторожности, пользуясь наружными средствами, и получают "в награду" воспаления окружающих тканей, ожоги и образование грубых рубцов.

Помимо местного лечения медики обычно прописывают общеукрепляющие поливитамины (алфавит, ундевит, аевит и т.п.), препараты, повышающие иммунитет.

Однако в последнее время борьбу против бородавок ведут не только дерматологи, но и психотерапевты. Как ни удивительно, но под воздействием гипноза и внушения кожные наросты могут исчезнуть. Этот научный факт уже зафиксирован даже в медицинских справочниках. Может быть, силой внушения объясняется и эффективность всевозможных заговоров, знахарских ритуалов. Если пациент твердо уверен в исцелении, то такой самогипноз нередко срабатывает, – бородавки сами по себе тают. Самоликвидации подвержены особенно часто обыкновенные простые формы.

Если неприятные плотные "отметины" у вас появились, можно после консультации с дерматологом обратиться и к опыту народного врачевания. Для самостоятельного боя за чистоту кожи существует гигантский арсенал различных проверенных временем средств.

НАРОД ИСПОЛЬЗУЕТ ЖГУЧИЕ СМЕСИ

Для смазывания бородавок нередко используются жгучие смеси, поэтому прежде всего хочу рассказать о правилах обращения с ними. На кусочке липкого пластыря или полиэтиленовой пленки вырезается кружок, равный по размеру бородавке. Затем кладут этот кусочек на пораженное место так, чтобы бородавка выступила через дырку, а лекарство не попало бы на окружающую ее здоровую кожу. Это важно знать, когда, например, для выжигания применяют перекись водорода, уксусную эссенцию, гашеную известь или едкие соки чеснока и чистотела.

Очистив куст чистотела, отрезают кончик корня и показавшуюся на срезе желтую влагу наносят на поверхность бородавки 2-3 раза в день. (Лечение рекомендуется проводить при зарождении молодого месяца). Не менее эффективным считается многократное смазывание болячек свежими соками одуванчика, чеснока, репчатого лука, росянки круглолистной, молочая, бородавника, клоповника мусорного, латука, млечного сока инжира.

Мази из этих растений делают впрок, проваривая их в вазелине или смешивая измельченную траву в равных частях с вазелином и ланолином, а толченый чеснок – со свиным салом (1:1), сок корней одуванчика – со сливочным маслом (1:4).

С успехом прикладывают к пораженным местам смесь из измельченных ягод рябины красной и цветов календулы, оставляя на ночь аппликацию, которая закрыта повязкой. Уничтожить подошвенные бородавки помогают лепешки из пшеничной муки с растертой долькой чеснока и чайной ложкой уксусной эссенции. (Другой вариант – смесь уксуса с золой древесины ивы). Иногда вместо лепешки 3-4 дня держат на бородавке кусок сырого мяса или срез сырой картофелины.

Предварительно ноги лучше распарить с питьевой содой и попробовать соскоблить ороговевший слой кожи. Не забывайте при этом о мерах предосторожности, чтобы не сжечь здоровую кожу. После одной или нескольких процедур на месте бородавок образуются болезненные ямки, для их заживления понадобится повязка с мазью Вишневского.

Еще для лечения нередко используют кашицу из печеного лука или размятый помидор, свежие листья ириса, толченые семена василька синего. После обработки болячек во всех случаях рекомендуется делать повязки или укутывать пораженные участки кожи.

Записаться на прием к О.А.Носенко можно по тел.: 8-499- 972-38-33.

Узел или рубить, или развязывать?

Варикозное расширение вен — заболевание весьма распространенное и в последнее время сильно помолодевшее. Варикоз опасен тем, что, раз привязавшись к своей жертве, мучает ее всю жизнь. И безобразно выпученные вены — еще не вся беда. Гораздо страшнее тромбы, которые образуются в ослабевших венах и с током крови попадают в сердце. О борьбе с варикозом методами народной медицины корреспонденту "ЗОЖ" Александру Игнатьеву рассказывает генеральный директор Всероссийского научно-исследовательского центра традиционной народной медицины "ЭНИОМ", доктор медицины и психологии, профессор Яков Григорьевич ГАЛЬПЕРИН.

Варикоз грозит тем, кто часами стоит за прилавком, у станка, у школьной доски или над кастрюлей, до победного сидит за компьютером. Если вы всю жизнь пролежали на диване и вдруг вам приспичит, скажем, срочно выкопать канаву, то ваши вены едва ли выдержат нагрузку. Варикоз может поразить и тех, кто принимает противозачаточные таблетки и лечится гормональными препаратами, имеет проблемы с дыханием, сердечно-сосудистой системой и кровообращением. Благодатная почва для варикоза — ожирение. Болезнь возникает у беременных, поскольку повышенное внутрибрюшное давление мешает оттоку крови.

Теперь о лечении. Консервативными медицинскими методами нельзя ликвидировать варикозное расширение вен. Ношение эластичных бинтов или чулок, лечебная физкультура, лекарственные препараты только временно улучшают состояние венозной системы и лишь в некоторой степени препятствуют дальнейшему развитию патологического процесса. Особо скажу о хирургии. Я убежден, что при лечении варикоза скальпель вообще противопоказан.

Если больной соглашается на операцию по удалению или склеиванию сосудов, наступает временное улучшение, а потом, как правило, рецидив, недуг возвращается снова и снова. Если же возникнет потребность в операции на "склеенной" или "заваренной" вене, то она пройдет тяжелее и может сопровождаться большей кровопотерей. И еще имейте в виду: две ноги — пара, так что, если одна ваша конечность потребовала операции, можете быть почти уверены: через год-два на стол "запросится" и вторая.

Должен сказать, что традиционная медицина всех времен и народов на протяжении многих веков довольно успешно врачевала варикоз. В древности, например, при варикозном расширении вен на ногах носили медные браслеты. Была своя методика, основанная на местных традициях, и у Ванги. Вот что она рекомендовала.

• Ранним утром расстелите на росистой траве чистую простыню и, когда она намокнет, укутайте ею ноги на 10-15 минут.

• Ходите утром по росе в хлопчатобумажных носках. Когда носки намокнут, не снимайте их, пусть высохнут на ногах.

• Залейте оливковым маслом зеленые грецкие орехи так, чтобы масло покрывало верхний слой орехов на 1-2 см. Дайте настояться на солнце или в тепле 40 дней. Полученной смесью смазывайте ноги.

С моей точки зрения, один из лучших рецептов при варикозе — компрессы с медом. Курс рассчитан на четыре дня. Нанесите слой меда на льняную тряпочку, приложите к области расширения вен, накройте сверху плотной тканью и нетуго закрепите бинтом. В первый раз компресс оставьте на 2 часа, во второй и третий — на 4 часа, в четвертый — на всю ночь. Повторяйте процедуру раз в месяц.

Действенен и такой простой рецепт. Свежие измельченные листья полыни смешайте с простоквашей в пропорции 1:1. Нанесите смесь на марлевую салфетку, приложите ее к больным венам. Положите ноги на подушку и накройте плотной тканью на 30 минут. Продолжайте лечение до исчезновения признаков заболевания.

Можно воспользоваться и другой мазью. Смешайте по 1 ст. ложке измельченных корней лопуха, травы зверобоя, лабазника, череды, полыни, цветков клевера, листьев манжетки. 3 ст. ложки сбора залейте половиной стакана кипятка, кипятите на слабом огне 5 минут, непрерывно помешивая. Возьмите по 2 ст. ложки растопленного нутряного сала (можно заменить сливочным маслом) и растительного масла, перемешайте с отваренным сырьем, остудите, переложите в баночку из темного стекла с плотной крышкой, храните в холодильнике не более года. Нанесите мазь толстым слоем на пораженный участок кожи, накройте двумя слоями бинта, одним слоем полиэтилена, неплотно забинтуйте. Меняйте повязку три раза в день.

Очень полезен и "ледяной массаж". Заморозьте в контейнере для льда сок ягод красной рябины. Если свежих ягод нет, залейте 2 ст. ложки сухих ягод 300 мл кипятка, настаивайте 2 часа, процедите, отожмите сок и разлейте настой по ванночкам. Вечером, за час до сна, выньте одну рябиновую льдышку, дайте ей немного подтаять, а затем, сидя на диване или на стуле, быстро помассируйте ноги от кончиков пальцев к коленям и бедрам и, не вытирая, дайте им высохнуть на воздухе.

Что касается физических упражнений, то перед сном делайте "ленивую березку". Ложитесь на спину возле стены и, опершись на нее пятками, держите ноги перпендикулярно полу. Каждые пять минут меняйте положение ног — то разводите их под углом 45^0, то сводите и держите с плотно прижатыми друг к другу коленями и пятками.

Кроме того, приучите себя как можно больше ходить босиком. Стопа — особая часть тела, где находится множество нервных окончаний и рецепторов. При хождении босиком именно через стопы мы получаем приток новых сил. Немецкий целитель Себастьян Кнейп говорил об этом так: "Каждый шаг босиком — лишняя минута жизни".

УНИВЕРСАЛЬНЫЙ КИРКАЗОН

Есть лекарственные растения, которые у нас на слуху. А есть не столь известные, однако обладающие не менее эффективными целебными свойствами. Своим опытом лечения одним из таких растений — кирказоном поделилась в письме "Запах кирказона я запомнила на всю жизнь" в "ЗОЖ" (№ 10 за 2005 год) Г.Ф. Жданова из Волгоградской области. Мы попросили ее подробнее рассказать о кирказоне. Однако ответа так и не получили. Восполнить этот пробел взялся фитотерапевт Александр Васильевич ПЕЧЕНЕВСКИЙ.

Кирказон ломоносовидный (кирказон обыкновенный) — многолетнее ядовитое растение, обитающее в тенистых влажных местах, оврагах, по берегам рек и озер, в лесах и кустарниках. Имеет неприятный запах. Вырастает до 60-80 см, листья овальные, сердцевидные. Цветы желтые, неправильной формы, находятся у основания листьев. Плоды — грушевидные шестидольчатые висячие коробочки. Корни разветвленные.

Кирказон действительно заслуживает того, чтобы о нем было известно больше. И неспроста официальная экспериментальная медицина исследовала это растение самым тщательным образом. Было установлено, что он повышает силу сердечных сокращений, стимулирует работу сердца, восстанавливает правильный ритм, одновременно расширяет кровеносные сосуды.

Тонизирующее влияние кирказона сказывается и на всем организме. При этом несколько учащается дыхание, углубляется вдох и минутный объем дыхания. Вслед за этим улучшается функционирование почек: через них усиливается кровоток, больше поступает кислорода. В результате повышается выделение мочи, ферменты почек и печени способны в этих условиях полнее расщеплять и выводить из организма токсические вещества. В народе кирказон активно используется в лечении труднозаживающих ран, при этом предпочтение всегда отдается свежим формам — его соку и насыщенным настойкам.

Для приготовления настойки нужно взять 40 г сухой травы кирказона (150 г свежей), измельчить и залить 1 л водки или самогона. Выдержать 2 недели. Процедить. Хранить в условиях, не позволяющих несанкционированное применение с надписью: "Ядовито". Применять настойку по 10-15 капель 2-3 раза в день.

Сок готовят по общим правилам: собирают растение в чистых природных условиях, срезая верхушки по 20-30 см в период цветения. Их измельчают в мясорубке и выдавливают сок вручную или прессом. Консервируют добавлением спирта до получения его 8-10%-ной концентрации или пастеризацией.

Для лечения обширных гноящихся труднозаживающих ран, пролежней, экзем с большой площадью поражения кожи, трофических язв голени, зудящих дерматозов, высыпаний, опрелостей и потертостей уместно делать ванны для ног. 2 стакана измельченной свежей травы кирказона залить 5-7 литрами кипятка на 20-30 минут. По остывании — парить ноги по 30-40 минут 2-3 раза в день. Курс лечения — 2 недели. Дополнить лечение или видоизменить его можно применением влажных повязок (при обширном поражении — чулок). Для завершения процесса выздоровления делают мазь из кирказона: 1 часть измельченного в мелкий порошок растения смешивается с 3 частями вазелина или свиного нутряного жира.

В собственной практике использую препараты кирказона в качестве успокоительного средства для лечения бессонницы, заикания, неврозов, вегето-сосудистой дистонии, нервного переутомления и истощения. При этом рекомендую применять кирказон как самостоятельно (траву, настойку, сок), так и в составе сборов или микстур. Тогда удается добиваться лучших результатов лечения, причем в более короткие сроки. В чистом виде достаточно брать 1 ч. ложку травы на 0,4 л холодной воды и после ночного настаивания можно начинать лечение. Принимать в первый день лучше по 1 ч. ложке 3-5 раз до еды. В последующие дни дозу увеличивают: по 1 ст. ложке 3-5 раз в день, в некоторых случаях под контролем врача больной принимает 2 ст. ложки 3 раза в день в течение нескольких дней.

Интересно, что кирказон дает хороший эффект и при лечении туберкулеза. Палочка Коха — возбудитель этого грозного заболевания — чувствительна к активным веществам растения, которые замедляют и убивают туберкулезную бациллу. При этом кирказон стимулирует отхаркивание и облегчает дыхание.

Методика лечения туберкулеза легких и хронических бронхитов одинакова. 2 ч. ложки измельченной травы помещают в 0,4 л холодной воды на ночь (8-10 часов), процеживают. В настой надо добавить 1 ст. ложку сока подорожника или бузины. Принимать по 50 мл 6-8 раз в день до еды и между приемами пищи. При туберкулезе курс лечения — 3-5 месяцев. Лечение дополняется приемом сбора трав от туберкулеза, сосновой пыльцой, спирулиной с девясилом, пчелиной пыльцой, медом с прополисом.

При упорном хроническом туберкулезном бронхите, если произошло перенасыщение организма медикаментами, есть смысл включить в лечение вытяжку из семени грейпфрута, она продается в аптеках под названием цитросепт.

Противовоспалительное действие кирказона наглядно проявляется при лечении тромбофлебита. Листья травы измельчают (я советую использовать для этого мясорубку или фарфоровую ступку), смешивают с кипяченой водой в пропорции 1:1. Получается кирказоновая каша, или паста. В таком виде она наносится на стерильную салфетку и прикладывается к ране на 6-8 часов. После этого салфетка регулярно меняется до полного заживления раны или язвы. Для этого потребуется 15-20 дней. Растертые листья используются для лечения фурункулов, трещин, экзем, гнойных ран, опрело-

стей и различных высыпаний, аллергии. В зимний период лучше пользоваться соком.

При лечении гинекологических заболеваний часто сталкиваюсь с различными нарушениями менструального цикла. При задержке месячных или их отсутствии на помощь опять-таки приходит кирказон. В таких случаях больным назначается пропись: 2 ч. ложки травы настоять в 300 мл воды комнатной температуры 6-8 часов. Принимать по 2 ст. ложки 3-4 раза в день в течение 1,5-2 месяцев. Случается, что одного курса лечения недостаточно. Тогда лечение проводится 2-3 раза с назначением других форм (сока или настойки) и добавлением ряда растений (шалфея, шандры, чернобыльника, душицы). Терпение и настойчивость обычно вознаграждаются выздоровлением. Понятно, что при беременности кирказоном не лечатся.

С успехом применяется кирказон при атонии желудка и кишечника. Больные в первые дни принимают настойку по 10 капель 3 раза в день за час до еды, растворив ее в 30 мл воды комнатной температуры. В последующем доза увеличивается в 1,5 раза и еще позже — в 2 раза. Лучшее действие оказывает сок. Начальная доза — 1/2 ч. ложки 2-3 раза в день с водой за час до еды. Через 5 дней ее можно увеличить в 2 раза.

Еще раз предупреждаю: ни в коем случае не допускайте передозировки кирказона при его использовании. Это может привести к весьма неприятным последствиям. Как говорится, все хорошо в меру.

Проконсультироваться с А.В. Печеневским можно по телефону: (495) 151-04-17 по средам и субботам с 10 до 14 часов.

ЛЕЧЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА

Наша читательница из Чувашии Ольга Ивановна просит «ЗОЖ» сообщить, как лечить туберкулез легких. Мы адресовали ее просьбу главному врачу московской клиники тибетской медицины «Наран», кандидату медицинских наук Светлане ЧОЙЖИНИМАЕВОЙ.

Для начала напомню, что заболеть туберкулезом может любой человек, в том числе и живущий в хороших условиях, в зажиточной семье. Неправильно думать, что это недуг исключительно бомжей и обитателей трущоб. Заболевание связано со снижением иммунитета и нарушением гомеостаза, то есть равновесного состояния органов и систем организма. Достаточно перенести стресс – и оно может быть нарушено. Тогда и проявляются многие болезни, в их числе туберкулез.

Второе, что делает организм подверженным туберкулезу, – неправильная работа органов пищеварения. Ведь при хорошей работе желудочно-кишечного тракта любой микроб, попавший внутрь организма, будет растворен желудочным соком и не причинит вреда здоровью. В свою очередь, состояние нервной системы и пищеварительной системы тесно связано между собой: сбой в одной из них тотчас аукнется расстройством другой.

Таким образом, важно понимать, что туберкулез – болезнь стресса, угнетенного сознания и депрессии. Поэтому первое, с чего следует начать, — вывести больного из подобного состояния.

Туберкулезная инфекция была известна тибетским лекарям еще в XII веке. Бурятский целитель Петр Бадмаев в начале XX столетия успешно лечил барышень от чахотки задолго до открытия антибиотиков.

Развитию туберкулеза способствует холодный и сырой климат большинства регионов России, особенно в зимний период. Сырость – ключевой фактор живучести туберкулезной палочки, или палочки Коха. Если она попадает в организм через желудочно-кишечный тракт, поражаются внутренние органы, если воздушно-капельным путем – органы дыхания. А по кровотоку и лимфотоку палочка Коха добирается куда угодно: в суставы, кости, половые органы, почки, глаза...

Чтобы не допустить туберкулез или остановить начавшийся процесс, следует избегать холодных продуктов питания, в том числе молока и молочнокислых продуктов, за исключением кумыса – кобыльего молока. Кто любит молоко, пусть пьет его в горячем виде, еще лучше – с добавлением жженого сахара: кусковой сахар поджигают свечой или зажигалкой над миской с кипяченым молоком, после чего молоко кипятят еще раз. 3-5 дней стоит пить по полстакана такого молока в максимально горячем виде.

Именно кумыс наиболее сильно способен повысить иммунитет. К счастью, сегодня его можно купить в любом супермаркете. А использовать кумыс для лечения туберкулеза лучше всего так: 300 мл кумыса поставить на огонь, добавить в него 15 г сахарного песка и кипятить до тех пор, пока в кружке не останется 250 мл. Эту дозу выпить за один день и так повторять в течение 7 дней.

Это, кстати, и лечение обычной простуды, особенно с кашлем, и параллельно профилактика туберкулеза.

Для повышения иммунитета используется такой простой тибетский рецепт: одно сырое яйцо, 3 г молотого имбиря и 50 г сахара тщательно перемешивают или взбивают и выливают в 100 мл кипящей воды, затем кипятят 1-2 минуты. Полученный напиток выпивают за 2 раза – утром и вечером, и так на протяжении 7 дней. Часто одно это средство способно избавить от характерного «чахоточного» кашля.

Для тех же целей – повышения иммунитета и победы над кашлем – используют такой рецепт: 6 г сырой тертой моркови и 15 г тертого корня имбиря кипятят в 400 мл воды, доводя при кипячении объем жидкости до 200 мл (на это уйдет примерно 7 минут). Теплый напиток выпивают за один раз и делают так на протяжении 3 дней.

Больной туберкулезом должен отучиться есть сырые овощи и фрукты – растительная пища полезна для больного только после термообработки, в виде рагу и пюре. Провитамины, содержащиеся в овощах и фруктах, после разогрева трансформируются в полноценные витамины.

Для излечения необходимо давать организму

БЕЗ АНТИБИОТИКОВ

еду категории Ян, то есть высокоэнергетичную, разогревающую организм. Лучше всего с этой задачей справляется бульон из свежей конины или баранины. Обратите внимание: народы Дальнего Востока, привыкшие к такой еде, не знают туберкулеза. Казалось бы, сколько социальных проблем в Монголии, сколько стрессов! А туберкулеза нет. Я объясняю это прежде всего привычкой монголов к горячему бараньему бульону. Свои высокие достоинства у конины: ведь у лошади, как известно, отсутствует желчный пузырь, а значит, мясо лишено вредного холестерина. Белок конины со всеми незаменимыми аминокислотами, гликогеном и внутренним жиром эффективно поднимает иммунитет организма.

Мясной бульон по рецептам Дальнего Востока готовят так. Берут свежее сочное мясо (размороженное не годится), мелко его нарезают – так, чтобы каждый кусочек примерно равнялся ногтю мизинца. 2 ст. ложки мяса бросают в 500 мл кипящей воды, заправляют несколькими горошинами черного перца, 3 г молотого имбиря, лук и чеснок добавляют по вкусу. Стакан бульона выпивают за один раз, хорошо один выпить утром и один вечером и так продолжать на протяжении 2-3 недель, в тяжелых случаях – в течение месяца. Если туберкулез носит затяжной характер, после месячного курса надо сделать двухнедельный перерыв и повторить лечение.

Частый признак туберкулеза – укоренившийся непродуктивный кашель, то есть без выделения мокроты. Такой же может быть при хроническом бронхите и даже при затяжном ОРЗ, что грозит туберкулезом. Сухой кашель убирают с помощью такого рецепта: 20 г измельченного чеснока бросают в 200 мл холодной воды и настаивают полчаса, затем ставят на медленный огонь на 1 час и при варке добавляют 15 г меда. Выпивают полученный напиток за 2 раза. Так делают в течение 3 дней.

Прогревать организм больного туберкулезом можно, используя плоские камни. Это может быть обычный гравий, но вполне пригодны лазурит, чароит и любые другие полудрагоценные камни. Булыжник размерами примерно 15-20 см на 10-15 см и толщиной 1,5-2 см кладут в духовку, нагревают до 50 градусов и, проложив хлопчатобумажной или льняной тканью, ставят на грудь или спину, держат от получаса до часа, пока камень греет.

При туберкулезе полезны крепкие спиртные напитки, но, разумеется, в строго ограниченных дозах. 25 г водки или коньяка, принятые на ночь, отлично разогревают организм. Во избежание приобретения пагубной привычки прием спиртного следует ограничить 1 месяцем. Лучше принимать водку не в чистом виде, а настоять в ней свежий виноград или изюм: в литровую банку вылить пол-литра водки и дополнить объем банки свежими виноградинами, можно предварительно их раздавить, держать в темноте в течение 10-15 дней, раз в день встряхивая.

Из травяных сборов при туберкулезе эффективны те, что содержат корни малины. Например, такой: смешивают по 100 г корней малины и девясила и 75 г мытника желтого, из этой массы берут 1 ст. ложку и кипятят в стакане воды до тех пор, пока не останется 100 мл. Выпивают за один раз. Курс лечения – 21 день.

Другой сбор включает 50 г корня мордовника и столько же солодки уральской, 75 г сушеных цветов яблони и столько же сушеных плодов облепихи, 1 ст. ложку черного перца. Из этой массы берут 1 ч. ложку на стакан кипятка, кипятят 5-7 минут. Пьют по одному разу в день в течение 1-3 недель. После двухнедельного перерыва курс можно повторить.

Светлане Галсановне можно позвонить по телефонам: 150-74-10, 156-29-87 и 974-70-64.

* * *

"ЗОЖ": Есть и другие рецепты от туберкулеза, испытанные нашими читателями.

Анастасия Васильевна Шабалова из Иркутской области в "ЗОЖ" (№17 за 2005 год) рассказывает, как в войну успешно лечились от чахотки чесноком и козьим молоком (1 ч. ложка истолченного в порошок сушеного чеснока на стакан парного козьего молока, пить три раза в день в течение месяца).

Таисия Павловна Кобицкая из Краснодара в "ЗОЖ" (№ 14 за 2004 год) дает неоднократно проверенный рецепт противотуберкулезного состава: берут по стакану натурального меда, домашнего сливочного масла, свиного нутряного жира, трехлетнего молотого алоэ, растапливают все на малом огне, добавляют пачку (200 г) какао хорошего качества и, дождавшись появления пузырьков, снимают с огня. Затем в готовую смесь вливают 10 отдельно взбитых свежих куриных яиц и хорошо размешивают до однородного состояния. Принимают по 1 ст. ложке натощак, запивая стаканом кипяченого домашнего молока, в первый день — с 1 ч. ложкой меда, на второй день — с 1 ч. ложкой домашнего сливочного масла, на третий — с 1 ч.ложкой нутряного свиного жира.

Мария Федосеевна Кулик из Казахстана в "ЗОЖ" (№ 19 за 2004 год) рекомендует рецепт, который спас от туберкулеза легких ее мужа: очистить от кожуры 13 лимонов, пропустить через мясорубку и отжать через марлю сок, затем, аккуратно протерев влажной тряпочкой шесть свежих куриных яиц, сложить их в литровую банку и залить лимонным соком; закрыть банку капроновой крышкой и поставить на 10 дней в темное место. Когда яйца растворятся, их нужно смешать с 1 кг меда (лучше майского), 1 кг несоленого сливочного масла, 1 кг сахара, 0,5 кг топленого несоленого свиного сала, 300 г какао и 250 г коньяка высокого качества. Добавив в смесь немного лимонного сока, ее следует в плотно закрытой посуде на 12 дней поставить в темное прохладное место. Готовое лекарство принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день.

ХРЕН: И ЖЖЕТ, И ЛЕЧИТ

Давно читаю "ЗОЖ", но ни разу не встречала рецепта лечения радикулита листьями хрена.Возможно, я что-то пропустила. Но в любом случае лично я для себя взяла этот рецепт на вооружение.

Сорвите 1-2 листа хрена, вырежьте твердую прожилину или хорошенько отбейте лист толкушкой. Ненадолго опустите его в кипяток, чтобы он стал совсем мягким. Затем приложите к пояснице, сверху накройте куском целлофана и укутайте шерстяным шарфом. Ложитесь на спину и оставьте компресс на всю ночь. Утром лист будет сухой. Так надо делать 10 дней, хотя облегчение, как правило, наступает сразу. Предупреждаю: будет жечь сильно, как горчичник. Если не сможете терпеть, снимите компресс, а то может быть ожог.

Адрес: Червовой Нине Михайловне, 301767 Тульская обл., г. Донской, мкр Центральный, ул. 328-й Стрелковой дивизии, д. 4, кв. 27.

* * *

Я вспоминаю свою военную молодость, но не припомню ни одного случая, чтобы кто-то из парней жаловался на боли в пояснице, хотя работать приходилось в трудные военные годы по 10-14 часов в сутки.

Предлагаю народный рецепт. Пропустите через мясорубку 0,5 кг огородного хрена, добавьте 30 мл растопленного сливочного масла, тщательно перемешайте в стеклянной банке и подогрейте на водяной бане. Нанесите смесь на поясницу, подложив сначала марлю, накройте пергаментом и шарфом, держите полчаса.

Если будет сильно жечь, процедуру прекратите, дабы избежать ожога. Достаточно 2-3 раз, и боль проходит.

Адрес: Ричняку Виталию Пантелеевичу, 367026 Дагестан, г. Махачкала, пр-т И. Шамиля, д. 32а, кв. 53.

СПАСЛА ПЕРГА

Пишу впервые, хотя с вестником дружу с 2000 года. Может, мой совет кому-то поможет в лечении почек. Нашла я свою пергу-спасительницу в "ЗОЖ" (№ 7 за 2005 год) в статье Т. Клешневой "Я не медик, просто потомственный травник-пчеловод".

Начала лечиться так. Взяла 100 г меда, всыпала в него 100 г перги, смешала в пол-литровой банке. Ела утром натощак по половинке или по 1 чайной ложке, не запивая. 10 дней прием — 5 дней перерыв. Можно без меда трижды в день жевать и глотать по 1-2 г перги. Она не подходит только тем, у кого аллергия на продукты пчеловодства. В остальных случаях противопоказаний нет.Я избавилась от своих проблем с почками.

Адрес: Ступко Надежде Сергеевне, 462353 Оренбургская обл., г. Новотрóицк, ул. Уральская, д. 14, кв. 29.

ДЕСЕРТ ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА: ОПЫТ МОИХ РОДИТЕЛЕЙ

Предлагаю рецепт, который помог моим родителям в лечении туберкулеза легких. Как только начали принимать лекрство, быстро стали исчезать каверны, и через какое-то время все зарубцевалось. Болезнь больше не возобновлялась, и родителей сняли с учета. Мама прожила почти 86 лет, отец умер из-за болезни почек в 70.

Состав такой: по 600 г нутряного свиного топленого жира, топленого коровьего масла, сахара и меда, пачка (200 г) какао, 0,5 литра коньяка, 12 свежих яичных желтков. В эмалированную пятилитровую кастрюлю выложить жир и масло, довести до кипения, помешивая, всыпать сахар, затем вылить мед. Не переставая мешать, всыпать какао. Довести до кипения и осторожно влить коньяк. Теперь надо дать остыть до 30-40 градусов и только тогда ввести желтки. Размешать и разлить по баночкам, закрыть крышкой. Хранить в любом прохладном месте. Принимать по 1 ч. ложке несколько раз в день.

Адрес: Поздняку Александру Михайловичу, 652040 Кемеровская обл., Яшкинский р-н, с. Красноселка.

ВОДКА, МЕД, АЛОЭ – И НЕТ ГЕМОРРОЯ!

Водка, мед, алоэ да плюс еще золотой ус — именно с такими компонентами можно попытаться избавиться от геморроя, даже в самой застарелой форме.

Для лечения необходимы:1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки водки, 1 лист алоэ среднего размера, 2-3 коленца золотого уса.

Алоэ и золотой ус порежьте ножом на мелкие кусочки и смешайте с медом и водкой. Полученный состав на неделю поставьте в баночке в темное прохладное место. Баночку сверху обвяжите марлей.

Как пользоваться. В течение 1-2 недель делайте на ночь следующую процедуру. Тампон (из ваты или марлевой салфетки) пропитайте настоем и прикладывайте к геморройным шишкам. Будет небольшое жжение, не пугайтесь. На протяжении следующих 1-2 недель (до полного излечения) прикладывайте тампон, пропитанный жидким медом. В течение всего времени лечения необходимо ежедневно съедать по 2-3 ломтика отварной красной свеклы. У меня от геморроя остались лишь воспоминания.

Пользуясь случаем, хотел бы обратиться к тем, с кем в 1959-1962 годах учился в Томском лесотехническом техникуме (595-я группа, технологи деревообрабатывающих производств), с кем служил в армии и в 1963 г. закончил в Казани школу младших авиаспециалистов. Буду рад получить весточку.

Адрес: Пасько Геннадию Федоровичу, 396005 Воронежская обл., Рамонский р-н, с. Ямное, ул. Ленина, д. 96, кв. 1.

ЖЕНЩИНЫ, НЕ ОТЧАИВАЙТЕСЬ, ЛОПУШОК ПОМОЖЕТ!

Месяца два назад на УЗИ мне поставили диагноз: "киста левого яичника". Врач велела повторить УЗИ через месяц, предупредила о возможной операции. Не теряя времени, вместе с мамой сели за подшивку "ЗОЖ" с надеждой найти способ лечения. И нашли!

На следующий день мама приехала с дачи с охапкой лопухов. Я начала принимать сок лопуха: первый день — по 1 ч. ложке 2 раза в день, далее — по 1 ст. ложке 3 раза в день

за 30 минут до еды. Летом в жару сок быстро прокисает, поэтому смешала его с водкой (1:1) и пила по 2 ст. ложки 3 раза в день. Параллельно почистила кишечник: 7 дней подряд делала очистительную клизму: на 1,5 л воды 2 ст. ложки сока лимона. Меньше ела, больше пила. Отказалась от жирного, копченого, сдобы, почти полностью от сладкого.

Спустя два месяца пришла к врачу на УЗИ. Кисты не обнаружили. Перед тем, как пойти на УЗИ, дала себе слово: если лопушок помог, обязательно напишу в "ЗОЖ". Вот и написала.

Женщины, не отчаивайтесь! Если до операции есть время, не теряйте его, попробуйте сок лопуха. Даст Бог, и вам поможет! Здоровья всем! Спасибо зожевцам!

Ольга.

г. Калининград.

* * *

Несколько раз встречала в "ЗОЖ" рецепт от кист на почке с использованием сока лопуха. И вот пришлось рецептом воспользоваться и на своем опыте убедиться в его эффективности.

Два года назад была в санатории в Кисловодске. Там мне сделали УЗИ. На правой почке обнаружили кисты. Вернувшись домой, нарвала листьев лопуха со стеблями, хорошо их вымыла, разложила на махровом полотенце и оставила на ночь. Утром пропустила через мясорубку, отжала через марлю. Выжала 1 л сока и поставила в холодильник на 5 дней, регулярно помешивала. Затем отлила сок в майонезную баночку и поставила с краю холодильника, а остальное — к задней стенке, где морозит сильнее. Из этой майонезной баночки, периодически ее пополняя, начала пить по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 2 раза в день. Пила 2 месяца. После пошла на УЗИ — ни одной кисты не обнаружили.

Адрес: Новиченко Лидии Владимировне, 352905 Краснодарский край, г. Армавир, ул. Софьи Перовской, д. 26а, кв. 51.

100 ПРЫЖКОВ В ДЕНЬ — И НЕТ ГОЛОВНОЙ БОЛИ

У моего мужа была аритмия. Приходилось вызывать "скорую" 2-3 раза в неделю. Он жил на уколах и таблетках. Продолжалось это до тех пор, пока однажды знакомый не посоветовал попить настой из трав и листьев.

Берутся в одинаковых частях: лист березы (желательно майской), малины, черной смородины, лист и цвет лабазника. Можно для вкуса добавить мелиссы. Все тщательно смешать, пить вместо чая, заваривая 1-2 ч. ложки смеси кипятком.

Уже 2 года мы не вызываем "скорую", и муж не пьет таблетки. Прекратилась аритмия, нормализовалось давление.

А себе из "ЗОЖ" взяла рецепт, который снял головную боль и нормализовал давление: по утрам делаю по 100 прыжков.

Адрес: Колебановой О.Н., 632161 Новосибирская обл., с. Усть-Тарка, ул. Комсомольская, д. 133, кв. 1.

БЕРЕГИТЕСЬ, ЧИРЬИ И ФУРУНКУЛЫ!

Я целый год мучилась от "сучьего вымени". Чем только ни лечилась, все усилия были тщетны. Болезнь прогрессировала, узлов становилось все больше и больше. А тут еще весь год нарывал палец на руке — панариций. До хирурга было далеко, и Господь надоумил меня собрать противоопухолевые травы и сделать эту чудодейственную мазь, которую смело могут применять страдающие любыми гнойничковыми болезнями.

Сначала я приготовила масло календулы.

Плотно набила пол-литровую банку на три четверти цветками календулы. Осторожно, чайными ложками, чтобы не лопнула банка, залила туда любое вскипевшее растительное масло, закрыла крышкой и 40 дней настаивала в темном месте при комнатной температуре, иногда встряхивая.

Затем изготовила мазь, которая помогает от любых гнойно-инфекционных заболеваний — свищей, фурункулов, чирьев, нарывов, язв. Для этого (можно летом, но лучше весной или осенью) собрала цветки календулы (2 части), цветки и траву тысячелистника (2 части), траву донника (1 часть), корни одуванчика (2 части), корни щавеля огородного (1 часть). Добавила еще 1 часть травы и соцветий пижмы. Все сполоснула холодной водой, пропустила через мясорубку, добавила по 1 части линимента Вишневского и ихтиоловой мази и долила столько масла календулы, чтобы получилась однородная, эластичная масса. Хранила мазь в прохладном месте.

При лечении "сучьего вымени" пораженное место прежде всего протирала любым спиртовым раствором: настойкой трав, спиртом, одеколоном, перекисью водорода. Затем на целый день прикладывала мазь, а вечером, на ночь, процедуру повторяла. Результат виден был уже на следующий день: узлы увеличились, появились головки нарывов.А на 3-4-й день всю нечисть начало вытягивать наружу.

С панарицием боролась так: палец прежде парила в горячем солевом растворе, обрабатывала спиртом, на ночь накладывала мазь, утром все это повторяла. Для снятия боли хорошо иногда прикладывать к панарицию внутреннюю пленку со свежего яйца, это способствует регенерации тканей и очищает их.

При хламидиозе, кандилломах, папилломовирусе, а также при геморройных шишках в 100 г масла календулы следует добавить 1 ч. ложку этой мази и 2-3 раза в день после ванночек с марганцовкой накладывать тампоны с этим маслом. Сами увидите, какой отличный будет результат. Рассасываются все негодные наросты. Одновременно можно пить отвар из сбора этих же трав, по полстакана трижды в день за час до еды (1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка).

Адрес: Киселевой Людмиле Васильевне, 662445 Красноярский край, Новоселовский р-н, с. Толстый Мыс, ул. Степная, д. 6а.

СЕСТРА ПОГРЕЛА ШПОРЫ. И ИХ НЕ СТАЛО!

Как-то на автобусной остановке разговорилась с пожилым мужчиной — он обратил внимание, что я прихрамывала, и предположил, что у меня шпоры. Я сказала, что у меня просто отекли ноги, но поинтересо-

валась относительно шпор — у моей сестры была эта напасть. Мучилась несколько лет. В больнице ей удалили шпору на одной пятке, но она опять стала расти.

Так вот, мужчина посоветовал взять два красных кирпича, сшить по их размеру два мешочка из плотного материала и насыпать внутрь соли, лучше крупного помола. Потом полить каждый мешочек 1 ст. ложкой керосина. Поскольку потом на эти мешочки надо будет поставить ноги, то поливать лучше там, где пятка. Кирпичи нагреть. Чтобы не испортить пол, подложить под них доску и лист железа. Мешочки с солью пусть греются на кирпичах. Нужно сесть на стул, поставить ноги на мешочки и укрыть их одеялом. Будет тепло — пот прошибет. Делать процедуру 15-20 минут, можно больше, смотря по самочувствию.

Сестра сделала 5-6 таких процедур. От шпор не осталось и следа. Часто вспоминаю этот случай. Желаю незнакомому человеку крепкого здоровья на долгие годы.

Адрес: Кизиловой Лидии Ивановне, 675014 Амурская обл., г. Благовещенск, ул. 50 лет Октября, д. 142, кв. 89.

ЕЩЕ РАЗ О МОКРИЦЕ

После того, как мое письмо "Псориаз боится мокрицы" было опубликовано в "ЗОЖ" (№12 за 2006 год), я получила много откликов с вопросами относительно того, как готовить мазь и как принимать сок мокрицы. Решила ответить читателям через вестник.

Для мази рекомендую брать мокрицу созревающую. Когда она отцветет, отбросит семена и начнет быстро расти, появятся стелющиеся плети, как у огурцов, а на них побеги, стебли с растущими листочками. При наличии регулярных, но умеренных дождей и тепла мокрица (ее еще называют звездчаткой средней, так как она цветет малюсенькими белыми звездочками) набирает рост и приобретает целебную силу. Я высушила мокрицу, а потом сухую смолола в кофемолке и просеяла. 6 ч. ложек порошка смешала с 4 ст. ложками солидола и оставила на сутки.

Сок мокрицы принимала по нескольку капель внутрь только во время еды, помня девиз: "тише едешь — дальше будешь". Псориаз — заболевание серьезное, его за месяц-два не одолеть. Но количество сока каждый должен определить сам для себя.

При лечении я не пользовалась ни компрессной бумагой, ни полиэтиленом. Через каждые 2 дня утром принимала ванну, смывала мазь хозяйственным мылом и тут же снова мазала кожу.

Порошок для мази готовила тщательно, он должен быть мелким, как мука. Более крупные частицы снова перемалывала в кофемолке. Порошок должен раствориться в солидоле.

После того, как кожа приобретает нормальный вид, псориаз видоизменяется — выскакивают по 5-7 штук твердых узелков величиной с горох.

На зиму заготавливаю сок мокрицы (или мокрицу, пропущенную через кофемолку, заливаю водкой в соотношении 1:1).

Адрес: Деминой Анне Васильевне, 187111 Ленинградская обл., г. Кириши, ул. Мира, д. 2, кв. 13.

ХУРМА И ЛИМОН ОТ ОТИТА И ПРОЛЕЖНЕЙ

Я много читала о лечении отита, ведь у детей частенько болят уши. Научилась справляться с этим недугом. На Кубани нередко в садах растет дикая хурма. Надо срезать веточку этой хурмы, чуть больше и толще карандаша, и положить серединой на горящую газовую горелку. Когда середина палочки потемнеет, потечет сок, скорее подставляйте ложку. Закапывайте в ухо пипеткой по 2 капли этого сока, и боль сразу уйдет безвозвратно.

Еще один рецепт от пролежней. Несколько лет у моего больного лежачего отца врачи лечили пролежни разными мазями, но эффект был незначительный. Мне посоветовали использовать лимон, протирая пораженные места срезанной половинкой без косточек. У моего отца образовались уже раны, поэтому я натирала лимон на терке и, разложив на марле, прикладывала к больному месту. Все раны зажили.

Адрес: Адамовой Прасковье Ефимовне, 353531 Краснодарский край, Темрюкский р-н, ст. Старотитаровская, ул. Железнодорожная, д. 103.

ТИБЕТСКИЙ РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ

Познакомила с "ЗОЖ" двух подруг, которые о вестнике не слышали. А когда я дала им посмотреть старые подшивки, они их почитали, сразу пошли на почту и подписались.

Хочу рассказать о тибетском рецепте молодости и еще о лечении тахикардии.

Возьмите по 100 г бессмертника, зверобоя, березовых почек. Перемолов, смешайте все компоненты и закройте в банке. Вечером 1 ст. ложку смеси залейте 0,5 л кипятка и настаивайте 1 час. Затем процедите через ткань (но не марлю!) и отожмите. Добавив 1 ч. ложку меда, выпейте 1 стакан полученной жидкости перед сном. После этого ничего есть и пить нельзя. Утром подогрейте на пару настой и так же с 1 ч. ложкой меда выпейте за 30 минут до еды.

Повторяйте прием ежедневно, пока смесь не кончится. Следующий курс лечения — через 5 лет.

В результате резко улучшается обмен веществ. Улучшается общее состояние.

Для лечения тахикардии приготовьте настой. Вскипятите 1 стакан воды, убавьте огонь, чтобы вода слегка кипела, и всыпьте 1 ч. ложку травы горицвета (адонис весенний). Кипятите на медленном огне 3 минуты. Затем накройте крышкой и поставьте в теплое место, чтобы получился настой. Процедив, принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Галина Павловна Шепилявцева.
Ростовская обл.

РЕЦЕПТЫ ИЗ ПРОШЛОГО ВЕКА

В последних номерах "ЗОЖ" часто стали появляться просьбы женщин сообщить, как вывести волосы

на лице. Я знаю, что можно избавиться от нежелательных волос кожурой незрелых грецких орехов. Но пока собирался написать, время ушло: такие орехи бывают в начале лета.

На юге женщины используют сок кожуры незрелых (зеленых) грецких орехов. Не скорлупы, а именно кожуры, из которой, кстати, делают отличное варенье. Этот сок втирают в кожу, и волосы постепенно перестают расти.

Заодно хочу поделиться рецептом, как лечить заеды у детей. Рецепт исключительно прост: серкой из ушей. Нас всех так лечили в нашем детстве — в далеких 40-х годах прошлого века. А потому я полагал, что этот рецепт известен в народе до сих пор. Но, оказывается, о нем забыли.

Адрес: Астапковичу Валерию Петровичу, 398036 г. Липецк, ул. Стаханова, д. 42а, кв. 69.

ПУХ РОГОЗА СПАСАЕТ ПРИ ОЖОГАХ

По воле судьбы живу за границей, в Молдове. "ЗОЖ" выписываю давно. Каждый номер жду с нетерпением.

Предлагаю рецепт от ожога. Моя кума работала на консервном заводе и обварилась кипятком. Ожог был такой сильный, что, когда с нее снимали одежду, кожа слезала вместе с тканью, особенно на ногах, так как кипяток попал в сапоги. Вызвали "скорую", а кума говорит: "Везите только домой, в больницу не надо".

Дома мама обложила ее пухом от черных бархатистых палок рогоза широколистного, что растет в болотистых местах. Они очень красивые, их часто ставят в вазу. И боль сразу прекратилась. Забинтовала и держала без перевязки несколько дней. Когда сняли бинты, на месте ожога была розовая кожица. Через неделю кума вышла на работу, чему директор завода очень удивился.

Это средство я советовала одной женщине, у которой обжегся ребенок. Как только приложили пух, он почти сразу перестал плакать. Чтобы пушинки лучше пристали к месту ожога, можно помазать его гусиным жиром или растительным маслом. Я работала в детском саду, поэтому говорила всем родителям: запасайтесь на всякий случай черными палочками рогоза, пусть будут под руками.

Адрес: Шеретобоевой М.К., 6501 Молдова, г. Новые Анены, ул. Заречная, д. 33.

ГОД ЛЕЧИЛА ВНУЧКУ ОТ ЭПИЛЕПСИИ

Расскажу, как лечила внучку от эпилепсии. Врачи пичкали ее горстями таблеток, которые делали девочку заторможенной. Тогда стала я поить ее отварами трав.

Главная из них — золотой корень, или родиола розовая. В аптеках продается и настойка, и сам корень. Но я брала корень у травников и делала настойку сама. 25 г корня настоять на водке (0,5 л) 21 день и пить по схеме: столько капель в воду, сколько лет ребенку (взрослому не более 25), 3 раза в день за полчаса до еды. 10 дней пьешь, 10 отдыхаешь.

Когда 4 курса пропили — месяц отдыха. Потом снова повторяли курсы. В перерывах принимали настои успокаивающих трав: мята, мелисса, душица (главная) — по 1 ст. ложке на стакан кипятка. Заварить утром, выпить в течение дня. И так лечиться долго и упорно, регулярно, стараясь не пропускать приемов лекарства. Я внучку год лечила. Тяжело, не скоро. Но зато какое счастье сознавать, что отбились от этого страшного недуга!

Пишу в ответ на просьбу Валеева Р.Р. из Челябинской обл. ("ЗОЖ" № 4 за 2006 год). Прошу вас, напечатайте рецепт. Может, не только ему пригодится.

Адрес: Самухиной Любови Тимофеевне, 646800 Омская обл., Таврический р-н, р.п. Таврическое, ул. 1-я Омская, д. 15.

«ЩЕТИНКУ» УДАЛЯЕМ ТЕСТОМ

Расскажу о своем способе выведения "щетинки" у маленьких детей. Я родила дочь, когда была в отпуске, в деревенской больнице. Ребенок плохо спал, ерзал. Моя тетя сказала, что у малышки "щетинка", и посоветовала сделать следующее.

Перед купанием ребенка надо нацедить грудного молока в стакан и замесить крутое тесто из белой муки. Его использовать вместо мыла: натирать спинку, плечики, ручки, ножки. После мытья ребенка завернуть в белую ситцевую пеленку. Пусть малыш полежит, затем пеленку заменить. Если есть "щетинка", то она останется на пеленке. Ее не стирать, а повесить, чтобы высохла. На сухой пеленке увидите черные точки. Если по ним провести рукой, почувствуете покалывание. Эти частички похожи на застывшие кусочки смолы.

Чтобы очистить тельце дочери, нам пришлось процедуру проделать трижды, так как дочка была плохо вымыта после рождения. А внучка родилась в городе в отличном роддоме. "Щетинки" у нее не было. Я считаю, "щетинка" бывает у детей, которых после рождения плохо моют, и в порах кожи остается родовая "грязь".

Адрес: Романовой Т.Г., 175460 Новгородская обл., пос. Крестцы, ул. Челпанова, д. 32.

ИЗВЕЛА И ПЕРХОТЬ, И ШИПИЦУ

Читаю "ЗОЖ" с 2001 года. Очень нравится. Почерпнула много полезного. Пользуюсь некоторыми рецептами. Не расстанусь с "ЗОЖ" и "Предупреждением" никогда. Мне 68 лет. Все как у всех, но есть два хороших рецепта, испытанных на себе.

От перхоти и зуда головы поможет смесь яйца с 1 ст. ложкой водки. Надо смазывать голову на 40 минут пять пятниц подряд, как рекомендовалось когда-то в журнале "Работница". Я так и делала. Сама помоюсь, а потом смываю яйцо с головы, но не по пятницам, а когда вздумается. Поверьте, это средство эффективнее всяких шампуней.

Второй рецепт — от шипицы. Мне его подсказала золовка. Рецепт очень простой. Надо пораженное место подставлять под струю при мочеиспускании. Через несколько дней вы уже забудете, где была шипица. Таким способом я вылечила себя, взрослого внука и соседку.

Адрес: Томиной Галине Ефимовне, 454119 г. Челябинск, ул. Нахимова, д. 6а, кв. 4.

Беспокоит паховая грыжа, появившаяся 7 лет назад. Сейчас она размером с куриное яйцо. Откликнитесь, кто столкнулся с такой проблемой. Мне 65 лет.

Адрес: Ивановой Лидии Ивановне, 462429 Оренбургская обл., г. Орск, ул. Ульяновская, д. 26.

* * *

Страдаю кистой печени, пиелонефритом. Мне 57 лет. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Кротовой Людмиле Ивановне, 430021 Мордовия, г. Саранск, ул. Семашко, д. 13, кв. 41.

* * *

Мне 30 лет, после родов 3 года назад образовались полипы передней стенки матки. Дважды выскабливали, но они снова вырастают. Можно ли от них избавиться народными средствами?

Адрес: Богдановой Анжелике Васильевне, 649006 Алтай, г. Горно-Алтайск, Коммунистический пр-т, д. 74, кв. 53.

* * *

Сыну 2 года, недавно обнаружили сахарный диабет. Врачи говорят, что с возрастом это может пройти. Помогите не упустить шанс вылечиться!

Адрес: Акиньшиной Светлане Александровне, 396331 Воронежская обл., Новоусманский р-н, п/о Синицино, ул. Логовая, д. 177.

* * *

В 2004 году удалили кисту яичников. После операции образовались спайки брюшной полости и толстого кишечника. По ночам беспокоят боли, не могу спать. Подскажите народные способы лечения.

Адрес: Госниной З.Х., 462421 Оренбургская обл., г. Орск, ул. Стартовая, д. 7а, кв. 59.

* * *

Как без операции избавиться от кисты на корнях передних зубов? У девочки (3,5 года) на обоих веках обнаружен контагиозный моллюск. Операция результата не принесла. Помогите советом.

Адрес: Зотовой Людмиле Михайловне, 390039 г. Рязань, пос. Канищево, ул. Чапаева, д. 113.

* * *

Более 10 лет у меня на больших пальцах ног врастает ноготь. Боль невыносимая. Удаляли, но ногти врастают снова. Стали выпадать волосы. Посоветуйте, как вылечить ногти и вернуть волосам былую густоту?

Адрес: Светлане, 429300 Чувашия, г. Канаш, пр-т Ленина, д. 3, кв. 11.

* * *

Мне 60 лет, диагноз: хронический фарингит. Что можно предпринять?

Адрес: Баландиной Александре Ивановне, 354003 Краснодарский край, г. Сочи, ул. Макаренко, д. 12, кв. 7.

* * *

Откликнитесь, кто знает, как избавиться от кисты и камня в почке. У мамы почка постоянно воспаляется, на ней киста и камень, которые постепенно растут. Рецепты с лопухом не помогают.

Адрес: Козловой Антонине Викторовне, 214033 г. Смоленск, пос. Колодня, ул. Б. Октябрьская, д. 67а.

* * *

Сыну 2 года, на шее со стороны спины появились папилломы, выросли до размера спичечной головки. Образуются новые. Как помочь малышу? Мне 26 лет, мастопатия левой молочной железы, поликистоз яичников, частые менструации. Врач назначил гормональное лечение. Может, кому-нибудь удалось вылечиться травами? Беспокоят сухие мозоли на подошвах. Помогите советом.

Адрес: Шинкаревой М.М., 100020 Казахстан, г. Караганда, ул. Рабкоровская, д. 96.

* * *

Мне 27 лет, диагноз: эктропион шейки матки, цервинит, дисплазия. Как поступить?

Адрес: Красновой Н.И., 423118 Татарстан, Черемшанский р-н, дер. Новое Ильмово.

* * *

Подскажите, как вылечить тремор головы?

Адрес: Кузьмину В.Ю., 429300 Чувашия, г. Канаш, ул. 30 лет Победы, д. 3, кв. 16.

* * *

Более 15 лет страдаю запорами. Что можно предпринять?

Адрес: Харитоновой Марии Дементьевне, 339360 Тамбовская обл., г. Кирсанов, Саратовский пер., д. 8.

* * *

Откликнитесь, кто избавился от шума и звона в голове. Мне 56 лет, на протяжении трех лет неотступно — и днем, и ночью — в голове громко гудит, словно трансформатор.

Адрес: Карагановой Лидии Владимировне, 394086 г. Воронеж, ул. Шендрикова, д. 9, кв. 46.

* * *

Муж страдает от аллергии, которая возникает ранней весной (когда начинает припекать солнышко) и длится вплоть до осени. На открытых участках тела – руках, ушах, спине высыпают водянистые пузыри, зудят, чешутся, мокнут. Врачи говорят, что это солнечный дерматит. Откликнитесь, кто сталкивался с подобным.

Адрес: Демидовой Ольге Анатольевне, 142900 Московская обл., г. Кашира, ул. Вахрушева, д. 10, кв. 61.

* * *

Посоветуйте простой способ очищения кишечника.

Адрес: Хамидуллиной Ирине Николаевне, 184710 Мурманская обл., Терский р-н, с. Оленица.

Мне 26 лет, диагноз: фиброаденома молочной железы, доброкачественная опухоль. Возможна операция, но не хочется ложиться под нож. Можно ли вылечиться народными средствами?

Адрес: Зыкиной Н.В., 613582 Кировская обл., Кильмезский р-н, дер. Дамаскино, ул. Новая, д. 16.

* * *

Страдаю забросом желчи в желудок, неспецифическим колитом, дисбактериозом, вазомоторным ринитом. Отзовитесь, кто справился с подобными недугами.

Адрес: Смороковой Раисе Александровне, 306500 Курская обл., Щигровский р-н, дер. Новая Слободка.

* * *

Как избавиться от треска в левом ухе? От этого звука сильно болит голова.

Адрес: Полевой Валентине, 456660 Челябинская обл., Красноармейский р-н, с. Миасское, ул. Первомайская, д. 29а, кв. 47.

* * *

Долгое время беспокоит варикозная болезнь. Поделитесь опытом борьбы с этим недугом.

Адрес: Егоровой О.В., 428022 Чувашия, г. Чебоксары, ул. П. Лумумбы, д. 10, кв. 18.

* * *

Можно ли народными средствами вылечить папилломатоз мочевого пузыря?

Адрес: Коршуновой Нине Михайловне, 677001 Якутия, г. Якутск, а/я 37.

* * *

Отзовитесь, кто вылечил (или кому хотя бы удается не болеть весной и осенью) хронический тонзиллит. Последнюю весну замучили ежемесячные простуды. Врачи настаивают на удалении миндалин. У отца такая же проблема, но операция не помогла. Кроме того, хотелось бы узнать, как бороться с хроническим гастродуоденитом.

Адрес: Гусевой Екатерина Вячеславовне, 119331 г. Москва, ул. Кравченко, д. 8, кв. 199, e-mail: kitti221@yandex.ru

* * *

Можно ли вывести татуировку народным методом?

Адрес: Мельниковой З.В., 309616 Белгородская обл., Новооскольский р-н, с. Голубино, ул. Мира, д. 6.

* * *

Немеют руки. Ощущение похоже на то, как бывает, когда отлежишь их во сне. Онемение проходит, но с болью. Не могу заниматься домашними делами. Откликнитесь, кто что-нибудь знает об этой напасти.

Адрес: Хахаровой Светлане Сергеевне, 359180 Калмыкия, Целинный р-н, с. Троицкое, ул. Геологическая, д. 17.

* * *

Сын прошел все стадии развития псориаза — от едва заметных пятнышек на теле до псориатической артропатии – заболевания всех суставов, включая позвоночник. За 14 лет ему пришлось трижды проходить полный курс лечения в клиниках. Все известные средства помогали на короткое время, затем болезнь снова обострялась. Наружные признаки псориаза отступили, но суставы по-прежнему поражены. Откликнитесь, кто знает, как излечить этот недуг.

Адрес: Струкову В., 215750 Смоленская обл., Дорогобужский р-н, пос. Верхнеднепровский, ул. Молодежная, д. 12, кв. 100.

* * *

У меня на верхней губе появилось пятно синего цвета, видимо, прикусила во сне. Диагноз: гематома. Пятно не увеличивается, но и не проходит. Помогите советом.

Адрес: Воробьевой Л.В., 674607 Читинская обл., Борзинский р-н, пос. Шерловая Гора, ул. Дзержинского, д. 7, кв. 41.

* * *

Мне 27 лет, диагноз: хроническая двусторонняя нейросенсорная тугоухость. Что можно предпринять?

Адрес: Щепиной Олесе, 121359 г. Москва, ул. Академика Павлова, д. 12, кор. 2, кв. 60.

* * *

Уже несколько лет беспокоит жжение подошв, в последнее время добавились боли. Не могу уснуть, при соприкосновении кожи с тканью жжение усиливается. Замучили скачки давления и головные боли. Посоветуйте, как поступить?

Адрес: Шатогубовой Зинаиде Васильевне, 432067 г. Ульяновск, ул. Карбышева, д. 5, кв. 86.

* * *

Невропатолог поставил диагноз: остеоневротический синдром. Нервничаю по пустякам, сильно потею, особенно ягодицы. Посоветуйте народные средства лечения.

Адрес: Витиву М.Н., 678900 Якутия, г. Алдан, ул. Ленина, д. 33, кв. 15.

* * *

Сыну 4 года, весь покрыт сыпью и зудящими корками красного цвета. Чем помочь малышу?

Адрес: Кудашиной Марине Викторовне, 453250 Башкортостан, г. Салават, ул. Ленина, д. 46а, кв. 13.

* * *

Как народными средствами избавиться от полипов в матке? Перенесла операцию, но полипы выросли снова.

Адрес: Бариновой Ларисе Александровне, 607222 Нижегородская обл., г. Арзамас, ул. Лесная, д. 9, кв. 12.

* * *

Мне 54 года, на пенсии. Недавно поставили диагноз: порок сердца. Кто страдает таким заболеванием, откликнитесь. Посоветуйте какие-нибудь рецепты, упражнения.

Адрес: Емельяновой Светлане Григорьевне, 427530 Удмуртия, Балезинский р-н, п/о Эркешево, дер. Зяниево.

* * *

Бабушке 72 года, зимой сломала шейку бедра. Как восстановиться после перелома? Мучают боли.

Адрес: Смирновой Виктории Сергеевне, 170034 г. Тверь, ул. Ерофеева, д. 19, кв. 12.

* * *

Можно ли избавиться от нежелательных темных волос на ногах, спине, в области пупка? Мне 15 лет.

Адрес: Высотиной Ане, 664020 г. Иркутск, ул. Поликарпова, д. 14.

* * *

Откликнитесь, кто сумел добиться самостоятельной работы кишечника. Ни клизмы, ни слабительные уже не помогают. Диагноз: вялая перистальтика, опущение кишечника.

Адрес: Хандогиной Таисии Владимировне, 309500 Белгородская обл., г. Старый Оскол, Южный мкр, д. 3, кв. 202.

* * *

Мне 56 лет, на печени обнаружили кисту. Подскажите народные средства лечения.

Адрес: Лебедевой Валентине Михайловне, 168050 Коми, Корткеросский р-н, с. Сторожевск, ул. Октябрьская, д. 52.

* * *

Летом и зимой мерзнут и немеют стопы и подушечки пальцев. Беспокоит ногтевой грибок, шум в голове, постоянно болят икры. Помогите советом.

Адрес: Каневой Лине Викторовне, 168050 Коми, Корткеросский р-н, с. Сторожевск, ул. Октябрьская, д. 52.

* * *

Мне 35 лет, диагноз: протрузия межпозвонкового диска шейного отдела на уровне 6-7-го позвонков. Лечилась у невропатолога, прошла курсы массажа. Страшно ходить, постоянные головокружения. Что можно предпринять?

Адрес: Петько Ирине Викторовне, 010011 Казахстан, г. Астана, ул. Акжайык, д. 33, кв. 22.

Божественно вкусный, целебный, свекольный

Я ваш подписчик с 2001 года. И хотя сам, а мне 73 года, серьезно ничем не болею (тьфу-тьфу), все равно с удовольствием читаю все выпуски. Люблю их за теплую и какую-то семейную атмосферу. Маленькая просьба. Когда повторяете какой-то материал (это замечательно, полезные вещи не грех и повторить), то вместо "ранее мы публиковали..." пишите более информативное: "ранее мы публиковали в номере таком-то за такой-то год".

А теперь по делу. В последних номерах "ЗОЖ" часто встречаются хвалебные слова в адрес красной свеклы и упоминаются рецепты кваса из нее. Но вот беда. Все эти рецепты какие-то неоперативные — то ждать надо семь дней, то сок из свеклы выжимать (а если она вялая?). Часто нет точных количественных указаний. Прочитав все эти рецепты, я как дипломированный кулинар (окончил курсы "Молодой хозяйки") обобщил их, и вот что у меня вышло:

• Вечером вскипятить три литра воды и снять ее с плиты.

• Натереть на терке две крупные свеклы и засыпать в воду. При желании добавить для аромата натертый на мелкой терке имбирь (кусок величиной с вишню).

• Через час процедить, добавить пять столовых ложек сахара, три столовые ложки меда, сок одного лимона и четверть чайной ложки сухих дрожжей. Тщательно размешать.

• Кастрюлю закрыть крышкой и оставить на ночь, чтобы квас забродил.

• Наутро снять шумовкой пену и разлить квас по 1,5-литровым бутылкам из-под минералки, плотно закрутить и поставить в холодильник. К вечеру квас готов.

Как видите, готовится за сутки, а напиток получается божественный. Все мои знакомые переписали мой рецепт. А 92-летняя бабушка моей знакомой пьет его по нескольку раз за день. У меня после употребления этого кваса пропала аритмия. Но повторяю, квас такой вкусный, что даже скептики, сомневающиеся в его целебных свойствах, пьют его в больших количествах.

Кстати, выжатый лимон не выбрасывать, а нарезать на кусочки, залить кипятком, добавить чай и сахар. Через два часа процедить и поставить в холодильник. Получится такой напиток, что все эти "Айсти" в подметки ему не годятся. И производство кваса будет безотходным.

Кант Константинович ЛИВАНОВ,
кандидат физико-математических наук,
профессор Московского государственного
института электроники и математики.

г. Москва.

"ЗОЖ": Браво, Кант Константинович! Ваш свекольный квас, безусловно, может стать украшением незатейливого стола зожевцев и, говоря на языке спорта, дать солидную фору всем ранее "изобретенным" квасам.



Ностальгия

Просматривая бамовский архив

Мне кажется, что в названии нашей газеты заложен весь секрет жизни. Нас, зожевцев, должно держать это общее дело. Мы печалимся о прошедшем, но времена шелухи, которая сейчас всплыла на поверхность, канут в Лету. И огромный интеллектуальный потенциал, пронизывающий каждую страницу вестника, сбросит эту шелуху, как весенний ливень, и очистит планету Россия. Последние номера издания показывают, что молодежь тоже проникается вниманием к "ЗОЖ". И это только начало.

Ежегодно в канун праздников – Дней железнодорожника и строителя в нашей семье принято просматривать бамовский архив и ностальгировать по тому замечательному времени. Люди тогда были охвачены одной целью – построить красивый поселок. Не помню, чтобы у нас кто-то серьезно болел. Времени для болячек не оставалось. Из медиков на все про все терапевт и фельдшер. А в больницу из тайги выбраться нелегко. Да и все вокруг настраивало против болезней. Зимой – баня, летом – кладовая витаминов в тайге, рыбалка. Такого количества ягод и грибов я не встречал нигде. Едва сошел снег, можно собирать жимолость, а за ней поспевают голубика, смородина, малина, морошка, клюква, брусника, лимонник. И все это каждая семья запасала на зиму в изобилии. Если, скажем, бруснику залить водой, она стоит круглый год, а потом до чего же хороша брусничная вода и в зной, и в стужу, и после баньки...



А на снимке запечатлен всеобщий любимец Лев Николаевич у нашего дома в поселке Алонка Верхнебурсинского района Хабаровского края.

Даже бамовские домашние животные, кажется, овладевали здесь секретом жизнестойкости. В 1984 году наш отряд, завершив строительство поселка Алонка Хабаровского края, переезжал в Амурскую область. Жильцы пятиквартирного дома грузились одной командой, задерживать транспорт нельзя. Дорога предстояла сложная, путь неблизок. В предотъездной суете потерялся наш общий любимец – рыжий кот Лев. Мы его величали Лев Николаевич (хозяина звали Николаем). Сколько горя было у детей, да и у взрослых тоже! Обустройство на новом месте притупило грусть о любимце. Но когда быт наладился, вновь вспомнили Льва, горевали. Ни взрослые, ни дети и слышать не хотели о его замене. Каковы же были наше удивление и радость, когда Лев Николаевич объявился спустя недели две-три.

И до сих пор остается загадкой, как наш умница мог преодолеть путь почти в 500 км. Железнодорожного транспорта тогда еще не было, а водители автомашин, перевозившие грузы, кота в своих грузовиках не видали. Видно, бамовская закалка помогла и четвероногому члену нашего содружества.

Дружу с вашей-нашей газетой пятый год, сохраняя все подшивки. Молодой пенсионер. За 63 года выпил не более 60 таблеток. Спасибо всем зожевцам за рецепты. В восторге от № 25 за 2005 год.

Адрес: Полякову А.А., 420080 Татарстан, г. Казань, до востребования.

ТВЕРДО СОБЛЮДАЮ ТРИ "НЕ"

Мне исполнилось 69 лет, но я полна сил и энергии. Не волноваться, не раздражаться, не обижаться – эти три "не" для меня главное.

Восемь лет назад у меня умер муж — инфаркт. Сначала жила с внучкой, помогала ей учить иностранный язык, она заканчивала школу с углубленным изучением немецкого, потом факультет иностранных языков при Ярославском государственном университете. Сейчас живу с внуком-студентом, тоже помогаю с немецким. Языком владею свободно, преподаватель с 42-летним стажем, занимаюсь репетиторством. Постоянно тренирую свою память. Недавно выучила наизусть любимую балладу Шиллера "Перчатка" на немецком языке. Хочу заняться изучением испанского языка.

Так что смысл жизни для меня — нести добро людям и самой "ковать свое счастье".

Адрес: Галаевой Римме Андреевне, 150044 г. Ярославль, ул. Урицкого, д. 38, кв. 133.

НЕ СЕРДИТЕ ПЕРЕСМЕШНИКА

Хочу рассказать вам забавную историю. Давно это было, более тридцати лет назад. Мы в то время жили в Средней Азии. Там водятся птицы пересмешники, мы их называли майна, майнашки, индийский скворец. Они поддаются дрессировке, их даже можно научить говорить некоторые слова. Эти птицы дружные и всегда приходят на помощь друг другу. Гнезда они вьют капитальные и не на один год. Квартира у нас была на пятом, последнем, этаже. Я не разрешала курить мужу в комнате, и он выходил на веранду. Веранда застекленная, открывай окошечко и дыми на здоровье! Так было и в этот раз. Стоит человек, курит. Вдруг с криком пролетает майна, чуть ли не около лица. Муж отклонился, стоит, курит. Майна пролетает еще ближе и кричит еще грознее. Он продолжает курить. Минуты на две майнашка исчезает и вдруг появляются еще штук пять этих птиц и грозно кружат возле окна, а человек дымит. Недолго думая, одна майнашка разлетается и клюет его прямо в лоб! А клюв у нее дай Боже! Мой муж сначала не понял, что произошло... А я все видела, и меня смех разобрал. У мужа на лбу хоть и небольшая, но шишка, и даже капелька крови выступила. Хорошо еще, клюнула не в глаз... Я ему говорю: "Вот видишь, даже птица понимает, что курить вредно!" Видимо, эта майнашка сидела на крыше, а дым попал на нее, вот она и решила проучить человека. Не понимаешь по-хорошему — раз пролетела, два пролетела, а он все себе курит, так на тебе, может, так поймешь, что курить нельзя!

Адрес: Свистуновой Н., 679104 ЕАО Хабаровский край, г. Облучье, ул. Солнечная, д. 1, кв. 22.

ХОДИТЕ В БАНЮ. С ЦВЕТАМИ И ТРАВАМИ!

Моей свекрови 72 года. А у нее чистая и молодая кожа, удивительная работоспособность. Хотите знать секрет?

Она ходит по субботам в баню. И после парной окатывается отварами трав. Каких? А какие есть. Любые отвары чистят кожу. Чистая, она лучше выделяет из организма токсины. И поглощает из трав все витамины и минералы. Секрет обливания травами в том, что надо это делать после мытья, на чистое тело. Держать отвар на коже надо минут 20, затем обязательно ополоснуться. Особенно свекровь уважает настои и отвары крапивы и чистотела.

Чистотел – это чудо! После него кожа, как у младенца. Травка эта ядовитая, но при воздействии на кожу не навредит. И все равно, сначала нужно делать настой чуть-чуть желтеньким, потом немного увеличивать концентрацию. И пользоваться одной травой надо не больше трех недель подряд. А затем менять. Хорош настой трухи сена, да и любого разнотравья. Еще хорошо применять уксус. Любой, но лучше яблочный. Сначала водичка пусть будет чуть кисленькая, потом можно покрепче. И еще хороши веники. У нас в бане есть всякие: береза, дуб, сосна, вереск, осина. Массаж по чистой коже.

Сейчас самое время заготовить себе травы на зиму. Чем больше, тем лучше. И веники тоже.

Адрес: Михайловой Ирине Васильевне, 606070 Нижегородская обл., г. Володарск, ул. Крупской, д. 40.

КОГДА КРАПИВА УЛУЧШАЕТ НАСТРОЕНИЕ

Хочу рассказать одну смешную историю, которая произошла со мной шесть лет назад.

Иду как-то с работы: лето, тепло, солнышко светит, а настроение — хуже не придумаешь. Вижу, во дворе среди деревьев стоит рябина. А я когда-то читала, что рябина — это "мое дерево", и что стоит к ней прижаться, как плохая энергия уйдет, а положительная прибудет. Оглянулась кругом — никого, это чтобы не подумали, что сошла с ума. Подошла я к рябине, повесила сумку на сучок, обхватила ствол руками и прижалась поплотнее. Стою, чувствую, снизу по голым ногам пошло какое-то жжение, причем оно все усиливается и усиливается. Глянула вниз: стою в крапиве. Я как расхохочусь, плохого настроения как не бывало. Возле своего дома рассказала женщинам, что сидели на лавочке, о лечебном эффекте. Посмеялись вместе. И теперь, как вспоминаю, начинаю улыбаться.

Адрес: Сабаниной Галине Николаевне, 300028 г. Тула, ул. Мира, д. 17б, кв. 45.

МОЛИТВА ПЕРЕД СТАКАНОМ ВОДЫ

Есть мнение, что если ласково и страстно произнести над сосудом с водой добрые слова, структурная решетка последней принимает идеальную форму. Желательно содержимое взять из чистого родника или пропустить через надежный фильтр. Поэтому утром, прежде чем выпить стакан воды, говорю:

Молю на рассвете
Грядущего дня:
Сделай здоровым,
Водичка, меня!
Камни годами
Скопились не впрок.
Ты обрати их
В мелкий песок.
Желчный пузырь
И пузырь мочевой,
Чтобы очищены
Были тобой.
Железы, легкие,
Печень, желудок,
Очисти протоки,
Поры, сосуды.
Кислородом снабжался
Чтоб мозг головной,
Все капилляры,
Водичка, промой!
Сделай здоровой
Жизнь мою,
Целебную утром
Водичку молю.

Предлагаю вам делать то же самое. Будете здоровы, а значит, и счастливы!

Адрес: Шадрину Владимиру Николаевичу, 680020 г. Хабаровск, ул. Гамарника, д. 15а, кв. 37.

НЕ ОПОЗДАТЬ...

Ох, не опоздать бы
Долги свои раздать,
Кого недолюбила —
Согреть и обласкать.
Забыть свои обиды,
Простить другим грехи...
Земные наши сроки
Довольно коротки!

Адрес: Латышевой Александре Владимировне, 400081 г. Волгоград, ул. Твардовского, д. 19, кв. 67.

АХ, НЕ БУДИ...

Ах, не буди ты меня на рассвете,
Дай хоть немножко еще подремать.
"Дел по макушку, а солнце как светит,
Соня ты, соня, — ворчит моя мать. —
Не молодежь, а одно наказанье—
Книжки читать да гулять до зари,
Нам, старикам, никакого вниманья.
Только за вами смотри да смотри!".
Звезды качались в ночной колыбели,
Облако кутало плечи луны.
Годы, как птицы, стрелой пролетели.
Доброй ворчуньи слова не слышны.
Долго хранила мою беззаботность,
Сколько добра и тепла принесла...
Все принимала, брала безотчетно —
Много ль ответной я ласки дала?
Что-то не спится теперь на рассвете.
Не подгоняют — как ветер, бегу!
Спят на заре беззаботные дети,
Так же, как я, в неоплатном долгу.

Адрес: Александровой Марии Михайловне, 303140 Орловская обл., г. Болхов, ул. Ленина, д. 114.

КРЕДО

Оступлюсь и утону
В речке говорливой,
Топором пойду ко дну,
Скажут - несчастливый.
Обходить событий шквал
Я и не старался,
Как хотел, так и гулял,
Да не нагулялся.
И на новый пир спеша,
В небе чистом-чистом
Полетит моя душа
С гиканьем и свистом!
Встрепенется и вздохнет
Сонный небожитель,
И тайком тихонько пнет
Он свою обитель.
Коль там жизнь нехороша, —
Не смущусь нимало —
Где не тешилась душа?
Где не пропадала?
А со злом сойдемся вновь
В лобовой атаке —
К справедливости любовь
Отстою я в драке.
Снова, скажете, шучу?
Только я серьезно:
Коль уж жить, так жить хочу
Весело и грозно!

Адрес: Полуэктову В.И., 433762 Ульяновская обл., Кузоватовский р-н, с. Лесное Чекалино.

ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ

Мне 82 года. Я фронтовик, инвалид Великой Отечественной. Воевал на 3-м Белорусском и 2-м Украинском фронтах, был командиром стрелкового взвода.

Безусловно, должен быть
В жизни смысл, но здравый,
Без которого прожить
У людей нет права!
Подвернулось для тебя
Полезное дело -
Выполняй его любя,
Со здравым смыслом смело!
Стал сопутствовать успех,
Искушенье славой -
Нужен с пользою для всех
Смысл, но только здравый!
Сердце стало барахлить,
Недуг его стиснул,
Сумей боль остановить,
Но со здравым смыслом!
По наклонной пошел вниз,
В жизни оступился,
Сделай, чтобы здравый смысл
Тебе пригодился!
Жизнь достойную найдешь,
С золотой оправой,
Когда всю ее пройдешь
Ты со смыслом здравым!

Адрес: Попову Евгению Федоровичу, 308600 г. Белгород, пр-т Славы, д. 76/9, кв. 57.

Я В РАДОСТЬ ПРЕВРАЩУ ПЕЧАЛЬ

Люблю надеяться и верить,
Хочу мечтать, парить, любить!
Какою мерой чувства мерить?
Зачем же мерить — надо жить!
В пустых терзаниях порою
Бездумно тратить время жаль...
Пускай смеются надо мною,
Я в радость превращу печаль!

Адрес: Соповой Светлане Анатольевне, 170008 г. Тверь, до востребования.

ОСЕННИЙ ЛЕС

В великолепии величавом,
Как храм, стоит осенний лес.
И позолотою дубравы
Чаруют синеву небес.
И, как костер, осинник робкий.
Брусника рдеет возле пней.
В мозаике из листьев тропки
Бормочет ласково ручей.
И воздух в ароматах тонких
Прозрачен и безвинно чист,
И на ветвях березки ломкой
Прощально машет желтый лист.
И каждый гриб — душе отрада,
Как будто бы находишь клад.
И счастья большего не надо,
Вот до чего бываешь рад.
Лес лечит душу, исцеляет,
Как чудодейственный бальзам.
И таинством своим пленяет,
Как божий дар, он людям дан.

Адрес: Лец (Машировой) Любови Александровне, 352181 Краснодарский край, Гулькевичский р-н, с. Отрадо-Ольгинское.

У ЗЕМЛИ ЖЕНСКОЕ НАЧАЛО

Два года назад в "ЗОЖ" (№13 за 2004 год) было опубликовано мое письмо "Про рейтинг "ЗОЖ", афоризмы и яйца". О том, что занимаюсь редким видом творчества — сочинением афоризмов.

Прошлый раз вестник опубликовал мое письмо с припиской: "Что касается афоризмов, пришлите для знакомства хоть что-то..." Выполняю просьбу. Итак, "Дамские афоризмы XXI века" от Валентины Бедновой:

• У Земли явно женское начало: она окружила себя атмосферой и развела в ней кучу живности.

• Полное отсутствие денег - это и есть финансовая независимость.

• Если женщина решает идти логическим путем, то это означает, что она идет ва-банк.

• Афоризм - это пыль со спирали человеческой мудрости.

• Пищу для размышлений часто проглатываем, не пережевывая, а потом жалуемся на несварение желудка.

• Хорошо там, где нас нет. Плохо, что все там будем.

• Все правильные решения всегда лежат на поверхности, однако многие роют и роют себе ямы.

Адрес: Бедновой В.Н., 623414 Свердловская обл., г. Каменск-Уральский, ул. Лермонтова, д.91, кв.38.



КОШМАР МОПАССАНА,

или Где искать корень здоровья суставов

В 1889 году в Париже появилось сооружение, ставшее впоследствии его главным символом – Эйфелева башня. Замышлялась она как временное строение, на период работы Всемирной выставки, но элегантная конструкция в конце концов так полюбилась парижанам, что осталась на века. Правда, не все восприняли ее на «ура». Ги де Мопассан, к примеру, так объяснял свои частые посещения ресторанчика на башне: «Здесь единственное место в городе, откуда это страшилище не видно!» Как бы то ни было, творение Эйфеля стоит и поныне, без единого ремонта. И запаса прочности, убеждены инженеры, хватит еще надолго. Но мало кто знает, что в основе ее прочности лежит один медицинский секрет...

ГЛАВНОЕ БЕДРО ФРАНЦИИ

Перенесемся еще на полстолетия назад. Цюрих, 1848 год, анатомическая клиника. Доктор Герман фон Майер, один из лучших в Европе врачей-практиков, пытается разобраться: каким образом бедренная кость человека, изгибаясь и под углом входя в сустав, прекрасно выдерживает солидный вес тела? Он вновь и вновь всматривается в структуру кости. Для дилетанта – полный хаос микроскопических пор и ячеек. Но фон Майер, прошедший недавно курс механики, ясно видит совершенно иное.

На головке кости он обнаружил множество микроскопических опорных точек, по которым удивительным образом равномерно распределяется нагрузка. Так вот в чем секрет прочности сустава! Фон Майер задокументировал свое открытие; через 20 лет математик Карл Кульман подвел инженерную базу под уникальные чертежи. Ну а Гюстав Эйфель нашел этим бумагам прекрасное практическое применение. Его башня и сегодня считается эталоном прочности и устойчивости в архитектуре.

Основание Эйфелевой башни в точности повторяет строение бедренной кости человеческой ноги. Совпадает все, даже углы между десятками несущих поверхностей!

ЖИВОКОСТ – В ПЕРЕВОДЕ НЕ НУЖДАЕТСЯ!

Но почему же, в отличие от Эйфелевой башни, суставы человека все-таки разрушаются? Исследователи обнаружили: самые крепкие кости и суставы имеют люди, чей организм содержит особое биологически активное веществ аллантоин. Этот невероятно мощный природный стимулятор роста костной, суставной и мышечной тканей не вырабатывается организмом, поэтому должен поступать извне. И самая высокая концентрация природного аллантоина была обнаружена в корнях растения под названием окопник лекарственный, или живокост.

Накапливая под землей аллантоин, растение творит потом подлинные чудеса, не зря во многих странах живокост издревле называли лекарством от 100 болезней, прежде всего, от «костяных» недугов. В словаре Даля упоминается отвар корней окопника, «употребительный для примочек в переломах костей и болях в суставах».

Живокостом лечили своих пациентов Авиценна и Парацельс, его же весьма успешно применяли для врачевания Ивана Грозного, страдающего тяжелой патологией суставов. Когда в XVII веке в Москве близ нынешнего проспекта Мира были устроены «аптекарские огороды», одним из первых растений там начали разводить именно живокост. Двадцать пудов отборных корней были привезены из Полоцка и Смоленска.

СЕКРЕТ ПАСТУХОВ-КАНАТОХОДЦЕВ

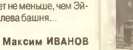
В наши дни **проблемы с суставами, по статистике, имеет каждый четвертый человек в возрасте 30 лет и 90% тех, кто перешагнул 50-летний рубеж.**

Как же помочь конечностям, в которых изначально заложена титаническая прочность? Научная мысль не стоит на месте: если сто лет назад страдальцу было бы не избежать многочасового сидения в бочке с настоем окопника, теперь достаточно применить концентрированный бальзам «Живокост», в котором свойства окопника дополнены всем известным Золотым усом, босвеллией (ладанным деревом), мумие и активными веществами из рогов марала.

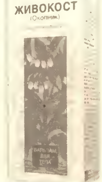
Благодаря совместной работе могучих биостимуляторов, ускоряется регенерация хрящевой и костной ткани, активизируется естественное восстановление истонченных суставных участков. Ну а где суставной хрящ прочен и упруг, там нет места боли!

Бальзам «Живокост», как подтвердили исследования, эффективен для предупреждения любых болезней суставов: артритов, остеохондроза, радикулита, для восстановления после травм и переломов.

Еще до анатомических экспериментов фон Майера в дагестанском селении Цовкра, притулившемся на высоте 3 000 метров над уровнем моря, жили горные пастухи, отчаянные люди. Они придумали сокращать путь к пастбищам, натягивая канаты между соседними вершинами, и бесстрашно передвигались прямо над километровыми ущельями. В горах нужны крепкие ноги – и все от мала до велика растирались отваром живокоста, обильно растущего на Кавказе. 80-летние канатоходцы с гибкими суставами и твердым шагом там до сих пор не такая уж редкость. Говорят, впечатляет не меньше, чем Эйфелева башня...



Максим ИВАНОВ



КАЧЕСТВО, КОТОРОМУ МОЖНО ДОВЕРЯТЬ!



С каждым годом растет популярность натуральных препаратов известной фармацевтической компании «Эвалар».

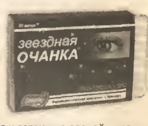
«Эвалар» выпускает натуральные лекарства и БАД в условиях современного фармацевтического производства и контроля качества по международному стандарту GMP.

В этом году компания «Эвалар» удостоена национальной премии «Идея здоровья» как лучший производитель года среди российских и зарубежных компаний, выпускающих БАД. Вы ищете натуральное средство, сочетающее качество и эффективность? Покупайте в аптеках натуральные препараты, которые легко узнать по упаковке с надписью «Эвалар» на фоне зеленого листочка.

ВСЕГДА БУДУТ ЗАЖИГАТЬСЯ ЗВЕЗДЫ!

Фармацевтическая компания «Эвалар» напоминает, что заботиться о зрении надо постоянно, принимая «ЧЕРНИКУ-ФОРТЕ» с витаминами и цинком. «ЧЕРНИКА-ФОРТЕ» снимает напряжение с глаз, помогает сохранить зрение. «ЧЕРНИКА-ФОРТЕ» - витамины для зрения №1 в России!* Витамины, антоцианы черники и микроэлемент цинк просто необходимы глазам, чтобы предупредить отслоение сетчатки и развитие глазных болезней.

Но **если у вас уже присутствуют возрастные изменения, катаракта или глаукома,** одних витаминов, конечно же, недостаточно! Дополнительно принимайте «ЗВЕЗДНУЮ ОЧАНКУ» на основе **экстракта травы очанки лекарственной**, в несколько раз превышающего силу этой «глазной травы». Сегодня «ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» выпускается в новой упаковке с россыпью ярких звездочек. Она, как иллюстрация к легенде о слепой девочке, которая благодаря траве очанке увидела звезды.



Со «ЗВЕЗДНОЙ ОЧАНКОЙ» и для Вас всегда будут зажигаться звезды!



«ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР»
сохраняет память и ясность мышления

В Японии, Корее, Китае реликтовое дерево гинкго считается символом стойкости и долголетия. Препараты на основе экстракта листьев «дерева жизни» - одни из самых востребованных в США и странах Европы. Они назначаются для улучшения памяти и сохранения ясности мышления.

Фармацевтическая компания «Эвалар» - лидер производства биологически активных добавок – сделала доступным для россиян растительное средство для улучшения мозгового кровообращения гинкго билоба. Таблетки «ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР» изготовлены из экстракта листьев того самого реликтового дерева гинкго билоба – вечного «дерева жизни». Причем каждая таблетка содержит **оптимальное количество действующего вещества** – 40 мг!

Активно действуя на сосуды мозга, улучшая его кровоснабжение, гинкго билоба положительно влияет на давление, позволяет в любом возрасте вести активный образ жизни, **сохранять память и ясность мышления**!

Теперь таблетки «ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР» покрыты оболочкой для более удобного приема внутрь.

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

Заказывайте почтой в фармацевтической компании «Эвалар» по телефону: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный). При заказе 5 упаковок (одного наименования) – СКИДКА!

Цена со скидкой за 1 упаковку:

«ЧЕРНИКА-ФОРТЕ» (50 таблеток) – 48 руб. .... СЭЗ №77.99.20.919.Б.000948.06.04
«ЗВЕЗДНАЯ ОЧАНКА» (30 капсул) – 99 руб. .... СоГР №77.99.23.3.У.4006.5.06
«ГИНКГО БИЛОБА «ЭВАЛАР» (40 таблеток) – 69 руб .... СоГР №77.99.23.3.У.7502.7.06

Предложение действует до 31.12.06 г.

Заявки по адресу: 659332 г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар». Тел./факс: (3854) 39-00-50; www.evalar.ru

«Линия здоровья «Эвалар»: в Москве (495) 101-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62

Не является лекарством

«ЭВАЛАР» – здоровья дар!

ОГРН 1022200553760

* По объемам продаж среди БАД с экстрактом черники по данным розничного аудита фармацевтического рынка РФ DSM Group за январь-май 2006 г.

Ⓟ За содержание рекламы редакция ответственности не несет.
Редакция предупреждает: прежде чем применять читательские рецепты, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Газета «Здоровый образ жизни» — вестник «ЗОЖ»
Главный редактор Анатолий КОРШУНОВ
Ответственная за выпуск Светлана ПАЛЬМОВА.
Учредители: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни», А. М. Коршунов, И. Н. Кочеткова
Издатель: ООО «Редакция вестника «Здоровый образ жизни»
Генеральный директор Анатолий Коршунов
Газета зарегистрирована в Министерстве печати и информации РФ.
Регистрационный ПИ № 7712424 от 15.04.02.

Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.
Р - печатается на правах рекламы.

Отпечатано офсетным способом
в ИПК «Звезда»
614990, г. Пермь, ул. Дружбы, 34.
Заказ № 2675. Тираж 347.780 экз.

Адрес для писем: 101000 Москва, а/я 216. Вестник «ЗОЖ».
Адрес редакции: 101000 г. Москва, Армянский пер., д. 1/13/6
Контактные телефоны редакции и издательства:
739-57-05, 687-06-45, 615-39-26, 687-06-50, 682-50-03.
Отдел подписки: 261-62-93
Издается с ноября 1992 г. два раза в месяц
Объем 5 п. л. Цена свободная.
Общий тираж 2.529.465 экз.
Срок подписания в печать 07.09.2006 в 22.00.
Номер подписан в 22.00.
Интернет: www.ZOJ.ru E-mail: mail@zoj.ru

ISSN 1812-1713
9 771812 171004

I II III IV 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16